

Русское и американское ТВ
$29.98 /мес.
DIRECTV
Стр. 183

ФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ
Elena
Стр. 100-101

Russian Community Newspaper

Перспектива
Рекламное Обозрение

MARCH '09 FREE

Pacific Law Group PLLC
ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА

Office 425-641-4438
Fax 425-644-0958

555 116th Ave NE, Suite 206 Bellevue, WA 98004

Автомобильные Аварии
оплата услуг только после получения компенсации
аварии на всех видах транспорта
травмы на работе, несчастные случаи, укусы собак

Криминальное Право
управление любого вида транспорта в нетрезвом состоянии
бегство с места происшествия
домашнее насилие

Семейное Право
брачные разводы
алименты

Иммиграционное Право
защита в депортационных судах
все виды иммиграционных услуг



Ваши интересы представляет адвокат Чарльз Смит с 35ти летним стажем работы



Василий Ватаманюк
специалист по иммиграции
тел. (206) 850 - 1821



Павел Степанов
паралигал
тел. (206) 683 - 4388

CONTENTS



Христианский Центр Полного Евангелия

Служения проходят каждое воскресенье с 11:00am до 1:00pm
Телефон пастора:
206. 227. 9904
2011 152 Ave NE
Redmond, WA 98052

AVEAD Construction



Licensed ■ Bonded ■ Insured

Опыт работы в США - 7 лет

- REMDDELING
- КАРПЕТ
- ЛИНДЛЕУМ
- КАБИНЕТЫ
- PLUMBING
- DECKS
- ЗАБДРЫ
- ПDКРАСКА
- ДВЕРИ
- ОКНА
- И Др.

Качество ГАРАНТИРУЮ
206 349-2009

FREE ESTIMATE
ЗВОНИТЕ АЛЕКСУ

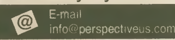
БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ
GABRIEL TRAVEL
ТУДА, ГДЕ ПОЕТ ДУША!
Стр. 17

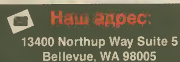


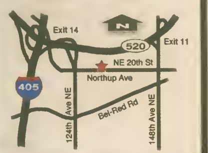
Perspective
Russian Advertising Agency
Рекламное обозрение
"Перспектива"
Издается с 1994 года.
Выходит один раз в месяц и распространяется бесплатно в штате Вашингтон.

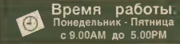
Main - Tel. (425) 614-1700
Tel. (425) 614-1705
Tel. (425) 614-1710
Fax (425) 614-1712

Editor in Chief
Vladimir Malyuta
Cell. (206) 227-9904
Office Manager
Tatyana Ni
Graphic Designer
Andrey Dyakonov


E-mail
info@perspectiveus.com


Наш адрес:
13400 Northup Way Suite 5
Bellevue, WA 98005





Разработка вэб-сайтов
Дизайн визитных карточек
Дизайн флайеров и листовок
Дизайн фирменного стиля
Дизайн буклетов и каталогов

kizographics
(425) 418-2989 | www.kizographics.com
Стр. 157

WWW.PERSPECTIVEUS.COM
WWW.PERSPECTIVEUS.COM
WWW.PERSPECTIVEUS.COM
WWW.PERSPECTIVEUS.COM
WWW.PERSPECTIVEUS.COM
WWW.PERSPECTIVEUS.COM

DOWNTOWN BANYA
2814 Colby Ave Everett WA 98201
(425) 25-BANYA | (425) 252-2692
www.downtownbanya.com
Стр. 159

INDEX

АВТОМОБИЛИ

АДВОКАТЫ & PARALEGAL

АПТЕКА

MARKET PLACE

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

ВРАЧИ, ДАНТИСТЫ, ХИРОПРАКТИКИ

ESCROW SERVICES

ДЕТСКИЕ САДЫ

NON PROFIT ORGANIZATIONS

ЗАЙМЫ

МАГАЗИНЫ

НЕДВИЖИМОСТЬ

ОБРАЗОВАНИЕ

СВАДЕБНЫЕ СЕРВИСЫ

СЕРВИСЫ И УСЛУГИ

СТРАХОВАНИЕ

СТРОИТЕЛЬСТВО

ТЕЛЕВИДЕНИЕ / РАДИО

ТЕЛЕФОННЫЕ КОМПАНИИ

БЛАНК ЗАКАЗА НА СТР. 140

Index is a courtesy of Perspective and it is FREE of charge. No discounts will be given for misprints.

БЕРЕГИТЕ ЖИЗНЬ



Джеймс Фельдман
Дэвид Ли
Брэндон Фельдман
Катаржина Кростовска
Джозеф Джордан

АВТОМОБИЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ АВАРИЙ*

Автомобильные аварии
Велосипедные аварии
Мотоциклетные аварии
Автомобильные аварии с вовлечением пешеходов
Укусы собак

*оплата услуг после получения компенсации

КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО

DUI
Незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
Воровство и кражи
Серьёзные нарушения правил уличного движения
Угрозы, покушения и нападения
Преступления несовершеннолетних
Нарушения условных осуждений
Преступления, связанные с наркотиками
Федеральные криминальные обвинения

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

Предбрачные и послебрачные договоры
Родительский план
Алименты
Разводы
Раздел имущества
Завещания

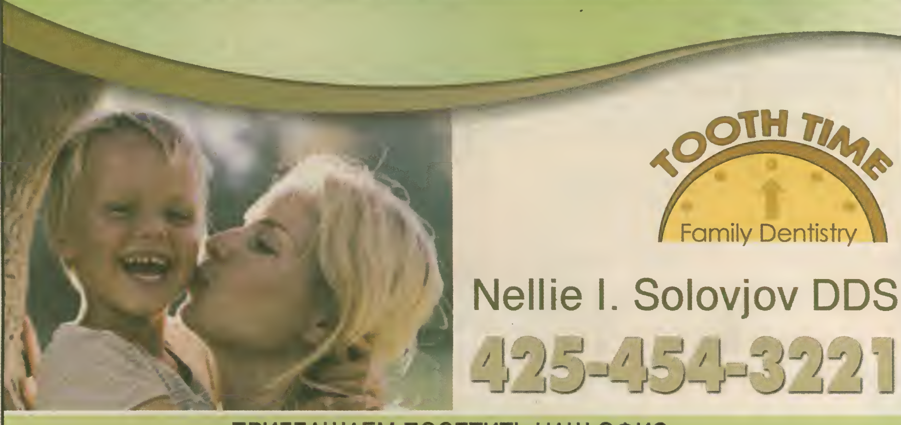
КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

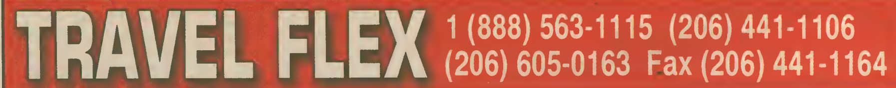


Константин Полонский

604 West Meeker Street Ste. 206
Kent, WA 98032
Tel.: 253-859-2488
Fax: 253-859-2295

19303 44th Avenue West
Lynnwood, WA 98036
Fax: 425-775-8016


TOOTH TIME
Family Dentistry
Nellie I. Solovjov DDS
425-454-3221



4306 137 PL SE
Mill Creek, WA 98012

2001 6th Ave. Suite # 1705
Seattle, WA 98121

E-Mail: tatianatravel@comcast.net

www.gotravelflex.com

http://russianvisaservices.net

МЕЖДУНАРОДНЫЕ АВИАБИЛЕТЫ

(Aeroflot, Alaska Airline, KLM, LH, SAS, LOT, Delta, Air Canada, Finnair etc.)
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:
Ежедневные рейсы в Москву - $650 + tax

ОФОРМЛЕНИЕ ВИЗ

Предлагаем срочное оформление виз
Специальное предложение:
Самые низкие цены на визы

ПУТЕВКИ, ТУРЫ, КРУИЗЫ

Карибы, Мексика, Гавайи, Европа, Африка, Азия, Дисней Лэнд, Лас-Вегас

Специальные предложения
от **$139 -**
Дисней Лэнд, Лас-Вегас,
Гавайи, Мексика



Taxes and surcharges not included fares are subject to change until ticketed.

СИЭТЛУ ДОСТАЛАСЬ "БРОНЗА"

Любим ли мы главный город нашего штата так, как любят его прочие граждане страны?

Согласно опубликованному традиционному рейтингу городов, в которых хотели бы жить американцы, наш Сиэтл занял почетное третье место, пропустив вперед лишь Денвер и Сан Диего. Таковы последние данные исследований, которые проводит Pew Research Center в Вашингтоне на протяжении нескольких десятилетий.

В городском совете считают, что нет большого секрета в том, почему Сиэтл уже не в первый раз оказывается в числе самых любимых и предпочитаемых гражданами городов. Это разнообразие и живописность местных пейзажей, обширная культурная среда с ее театрами, многочисленными книжными магазинами, музеями, музыкальными фестивалями и пр. И, что немаловажно, бережное отношения в обществе к культурным традициям города.

Исследование, предшествующее рейтингу лучших для проживания городов, начинается с вопроса о том, где в принципе реципиенты предпочли бы жить – в большом городе, маленьком, в пригороде или в сельской местности. Большинство опрошенных, кстати, ответили, что не хотят провести жизнь в большом городе.

Примерно 30 процентов предпочли крупным городам маленькие, 23 процента хотели бы жить в пригороде, 21 процент опрошенных и вовсе мечтает поселиться в сельской местности и только 25 процентов выбрали на жизнь большие города.

Ну а далее уже следовал вопрос о том, какой из 30 самых больших городов страны предпочтителен для жизни. В результате 43 процента отдали предпочтение Денверу, 40 процентов голосов получил Сан Диего, 38 процентов опрашиваемых оказались поклонниками Сиэтла.

Звучит неплохо – более чем треть жителей страны хотели бы поселиться в нашем городе.

Это исследование представляет собой лишь составную часть большого проекта , посвященного анализу причин, которые побуждают американцев к перемене места жительства. Причины, по которым выбирался тот или иной город, исследователями не выяснялись – о них можно только догадываться.

К примеру, почему лучшим из лучших на сегодня оказался Денвер? Может быть потому что, как утверждают его жители, природа щедро наградила его солнцем? Между тем, согласно данным национального бюро погоды на Денвер приходится всего 115 солнечных дней в году. Есть в стране куда более «солнечные» города. К примеру в Сан Диего их 146...

Да и Сиэтл, удостоившийся третьего места в рейтинге народной любви, не может похвастаться обилием солнца. Согласно данным метеослужбы нашего аэропорта,



на Сиэтл, в среднем, приходится всего 58 «чистых» солнечных дней в году.

Патриоты Денвера утверждают, что местные жители имеют возможность практически круглый год подниматься в горы, плавать на кайяках, разбивать палатки, словом «жить на природе», не говоря уже о прелестях лыжного зимнего сезона. Однако не менее важен и тот факт, что город имеет развитую многоплановую экономику, хорошо развитую культурную структуру, а также мощные спортивные традиции – в городе насчитывается шесть известных профессиональных команд.

Выбор Сан Диего знатоки объясняют тем, что это крупный транзитный центр, город активно развивает свою инфраструктуру, к тому же он считается пионером в перспективном–"биологическом" бизнесе. Очень привлекателен и сам город, который без сомнения имеет свое выразительное историко-архитектурное лицо. В последние годы здесь заметно разрастается и хорошеет даунтаун, в нем появляется много жилых комплексов – тенденция, которой Сиэтл, кстати сказать, следует, как минимум, два десятилетия.

Что касается остальных городов, вошедших в десятку лучших, то за Сиэтлом идут Орландо, Тампа, Сан Франциско, набравшие одинаковое число голосов (34 процента).

Далее следуют: Миннеаполис – 16, Канзас Сити – 15, Цинцинати – 13, Кливленд – 10, Детройт – 8.



ПОТРАТИТЬ СЕЙЧАС ИЛИ "ЗАНАЧИТЬ" НА БУДУЩЕЕ?

Возможно, пособие по безработице в нашем штате увеличится в скором времени на $45 в неделю.

Соответствующий законопроект собирается рассмотреть на днях местный Сенат. Его лоббируют демократы во главе с губернатором Gregoire. На покрытие дополнительных расходов понадобится порядка $193 миллионов, которые будут извлечены из 4-миллиардного страхового фонда по безработице.

С учетом предусмотренного повышения минимальные выплаты потерявшим работу гражданам составят $155 в неделю, а максимальные - $586.

Законопроект также предусматривает выплату определенных бенефитов на профессиональные трейнинги для людей с низкой зарплатой, инвалидов, и уволенных в запас военнослужащих.

Отношение к этому весьма серьезному проекту далеко не однозначно. Экономисты утверждают, что это слишком опрометчивый шаг – изымать деньги из страхового фонда в нынешних условиях – никому ведь неизвестно, как долго продлится рецессия..

Ассоциация владельцев бизнеса штата заявляет свое несогласие с предполагаемыми действиями местного правительства.

В условиях, когда содержимое фонда по безработице начнет уменьшаться, восполнять его придется за счет повышения налогов на бизнесы, что в свою очередь может привести к новым сокращениям.

Защитники законопроекта считают, что дополнительные деньги, которые получат безработные, будут потрачены ими на каждодневные нужды, а значит, так или иначе будут работать на экономику штата.

Согласно данным на январь прошлого года максимальные еженедельные выплаты безработным в стране выглядели следующим образом:

1. **Массачусетс - $900**
2. **Род Айленд - $641**
3. **Коннектикут - $576**
4. **Нью Джерси - $560**
5. **Пенсильвания - $547**
6. **Минесота - $538**
7. **Гавайи - $523**
8. **Вашингтон - $515**
9. **Иллинойс - $511**
10. **Мэйн - $496**

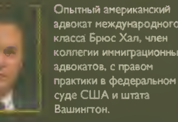
Вашингтон, как видим, входит в десятку штатов, где пособия по безработице выплачиваются наиболее щедро. Кстати, за прошедший год ситуация несколько изменилась – максимальное недельное пособие в штате увеличилось и составляет на сегодняшний день $541.

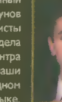
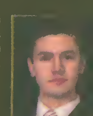
PILC *Pacific International Law Center*

Наша компетенция:

Визы/Статус в США:

Деловая (**B1**),
Гостевая (**B2**),
Студенческая (**M1, F1**),
Религиозная (**R1**),
Рабочая (**H1B, H2B**),
Для Практики (**H3**),
Корпоративная (**L1, L2**),
Для Женихов и Невест (**K1**),
Для Работников Шоу Бизнеса (**P**),
Для Выдающихся Особ (**O**).


Опытный американский адвокат международного класса Брюс Хал, член коллегии иммиграционных адвокатов, с правом практики в федеральном суде США и штата Вашингтон.



Квалифицированный юрист Илья Лисунов и специалисты иммиграционного отдела нашего правового центра ответят на все ваши вопросы на родном для вас языке.



Мы также поможем вам:

Изменить статус,
Получить разрешение на работу,
Получить выездные документы (Travel Passport),
Воссоединиться с членами семьи,
Получить вид на жительство в США (Green Card),
Получить гражданство США,
Сделать нотариально заверенные переводы/копии документов,
С консульскими вопросами по всему миру,
С полным спектром услуг по бизнесу.

Первая консультация – бесплатно по телефону (425) 378-8088 в удобное для вас время.

Pacific International Law Center
14100 SE 36th Street, Suite 100
Bellevue, WA 98006

Тел.: (425) 378-8088
Факс: (425) 378-3373
Email: info@pilc.biz www.pilc.biz


ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕСЬ НА DIRECTV:
СМОТРИТЕ БОЛЬШЕ, ПЛАТИТЕ МЕНЬШЕ!
Лучший ВЫБОР Русского ТВ: Первый канал, РТР-Планета и 4 эксклюзивных канала!
Русское ТВ + PREFERRED CHOICE™ (более 130 каналов) =
Местные каналы включены^
$34.98* месяц
на целый год
*Цена включает один русский канал и PREFERRED CHOICE с кредитом $11 на 12 месяцев после возврата по Интернету или телефону, плюс $5 кредит 12 месяцев, после регистрации счета на directv.com. Требуется предоставить адрес электронной почты. PREFERRED CHOICE требует активации сервиса WorldDirect
ЭКСКЛЮЗИВНО:
Русское кино нон-стоп
Музыка, концерты
Биографический канал
Для детей на русском языке
РТР ПЛАНЕТА
ВЕСТИ
Подписчики WorldDirect должны подписаться на DIRECTV BASIC ($12.99/мес) или на любой базовый пакет DIRECTV ($29.99/мес или выше).
БЕСПЛАТНО
HD DVR upgrade**
и DVR scheduler††
Модели могут отличаться
Предложение заканчивается 07/07/09, по одобрении кредита, требуется кредитная карта. Только для новых клиентов (требуется аренда оборудования, оплата программ, DVR и доступ к HD). Оборудование отдельно. Аренда $5/мес за второй и каждый дополнительный ресивер. Может начисляться $19.95 за доставку и обслуживание.
Спросите дилера DIRECTV о других русских каналах и ПЛАНИРОВЩИКЕ DVR!††
PACIFIC DIGITAL INC.
206-227-1075
Официальный дилер DIRECTV
DIRECTV. SATELLITE TELEVISION

СТРАНА ДРЕВНИХ КАМНЕЙ



Что такое Армения? Это «остров гор», расположенный в Альпо-Гималайской горной системе, площадь которого достигает 400 кв.км, а средняя высота над уровнем моря составляет 1700-1800 м., где пологие слоны гор сменяются каньонами, а плоскогорья – одинокими остроконечными вершинами.

Что такое Армения? Это – древнейшая история. Начавшаяся с Урартского царства в IX-VI в до н.э., от которого на окраине современного Еревана остались развалины города-крепости Эребуни, продолжившаяся разделением земель Древней Армении между Римом и Персией в I-IV в. н.э. и принятием христианства в это же время. Шел 301 год нашей эры. В ознаменование столь значительного события был заложен собор Св. Эчмиадзин, переросший после в город и ставший духовным центром Армении. Но для страны близился мрачный период истории. Сначала обрушивается нашествие монголов, то самое, что в России привело к татаро-монгольскому игу. Через век саранчой проносятся войска Тамерлана. И, наконец, приходит турецкий террор: беспрецедентный и направленный на полное истребление нации. Результатом турецкого геноцида в течение четырех десятилетий XIX-XX веков стали свыше двух миллионов унесенных жизней (только по официальным источникам). И первый памятник, который вам покажут в Армении, станет Музей и стела жертвам геноцида армян в парке Цицернакаберд. Но все плохое когда-нибудь заканчивается, и 28 мая 1918 года Армения становится республикой, а ее мужественный народ получает столь долгожданную независимость.

Что такое Армения? Это – горы и тишина. Здесь останавливается время, и камни начинают говорить. Да и сам ты меняешься – начинаешь разговаривать тише, ходить медленнее и непривычно часто улыбаться встречным лицам.

В Ереване, благодаря радиально-кольцевому расположению улиц ориентироваться не составляет большого труда. И, несмотря на повсеместно звучащий армянский язык (переходящий в английский в деловом центре), армяне только делают вид, что забыли русский. Так что языковая проблема, как оказалось, проблемой совсем не является.

А еще вы будете часто удивляться.

Тому, что Арарат виден из любой точки города. Тому, что девушки не курят. Тому, что прежде чем вам в аэропорту разрешат пройти на посадку, придется заплатить дополнительную пошлину в 20$. Тому, что вода в стране кристально чистая и необыкновенно вкусная, а растворимый кофе можно увидеть только в магазине или кафе (дома пьют только молотый). Тому, что время только создает иллюзию неподвижности, а реально успело убежать от московского на час вперед. Тому, что армяне, имея коньячный завод мирового уровня и высококачественные вина, сами практически не пьют. Тому, что в Армении культ детей, а любовью к своей земле и истории пронизано все, к чему прикасаешься или видишь.

Сначала тебя поражает Институт древних рукописей–– Матенадаран. В конце главного проспекта города, словно вырастая из скалы, поднимается книгохранилище, в котором собраны рукописные (!) книги, начиная с V-VI вв. А перед зданием сооружен памятник Месропу Маштоцу – создателю армянской письменности. Буквы армянского алфавита похожи на ландшафт земли их родившей: никакой витиеватости или закруглений; нет волн письма, есть строгие четкие ряды знаков, будто высеченных на камне. Одно из высказываний из книги отзывов Матенадарана: «Старые священные книги мудрости и поэзии продолжают жить здесь, как высохшие розы, полные еще незримых семян».

Потом ты приходишь в восхищение в Святом Эчмиадзине, этом армянском Ватикане, занимающем территорию в 80 тыс. кв.м.! Для этого нужно лишь сесть в автобус или маршрутное такси, отходящие с автовокзала и проехать 15 км (около 40 мин). Кафедральный собор Сурб Эчмиадзин - древнейший христианский храм Армении, заложенный в самом начале IV в. По легенде, место для его строительства указал Григорию Просветителю сам Христос. Эти камни–– современники заката Рима и Византии.

И снова благоговейный трепет. Перед вами – Гехард, старинный монастырь, первая обитель которого была основана еще в IV в. н.э. «Гехард» переводится как «Копье». По преданию, в монастыре хранилось копье, которым римский стражник убил распятого на кресте Христа. Наконечник этого копья хранится сейчас в Св. Эчмиадзине. Дорога начинает немного утомлять (все-таки больше часа), когда неожиданно на дороге появляется постамент, с высоты которого на вас грозно смотрит львица. Вы у цели. Дорога делает крутой поворот, и вы вдруг видите весь грандиозный монастырский ансамбль, лежащий у ваших ног. Внутри одной из келий Гехарда течет родник, воды которого смывают с тебя все грехи. А если повезет, вы сможете попасть на один из концертов духовной музыки, которые часто проходят в Гехарде. И погрузиться в тоскующий напев дудочки из абрикосового дерева – дудука, и послушать завораживающее мужское многоголосье.

Дудук – это голос Армении. Его глухой и глубинный звук передает и тоску гор и зовет в горнюю высь, где плачет о твоей душе Ангел. И вечность вдруг расправляет за спиною крылья.

Но дорога ведет нас еще дальше на юго-восток, где на высоте около 2000 метров над уровнем моря находится озеро Севан. Сюда можно приехать на день, а можно остаться подольше, на побережье множество гостиниц, пансионатов и кемпингов. Многие совершают путешествие в Армению с одной целью – полюбоваться Севаном. Увидеть восход солнца над вершинами Севанского хребта, взглянуть на воду всех оттенков бирюзы, послушать крики чаек среди горных хребтов, попробовать изумительно вкусную севанскую форель и вдохнуть чистейший воздух высокогорья. Трудно описать красоту озера – пропадают слова.

Впрочем, для вселенского языка любви они не нужны. И, замерев, ты смотришь в бездонно-голубое зеркало озера в немом восторге, неожиданно понимая, что смотришь в душу. Свою и этой загадочной, гостеприимной и необыкновенно красивой страны Айастан.



ГОАнское счастье



В Гоа редко едут ради осмотра достопримечательностей. Если честно, здесь не до них. Оно и не мудрено – там, где воздух буквально пропитан ощущением легкости и беззаботности, нельзя променять теплое, как парное молоко, море, белоснежный нежнейший песок и пушистые пальмы на скучные стены древних замков и монастырей.

Пятьсот лет назад Гоа была колонией Португалии. Португальские колонизаторы устроили на благодатной земле религиозный террор, навязывали гоанцам-индусам свою религию, а не покорившихся репрессировали.

И только 50 лет назад индийские войска наконец-то решили отбить свои земли, которые оккупировал португальский диктатор Салазар. А 21 год назад Гоа официально была признана 25-м штатом Индии. Штат получился самый маленький, но паломничество на золотопесчаные пляжи европейцев, да и состоятельных индийцев сделало крошку процветающей индийской провинцией. Сначала сюда потянулись свободолюбивые и жизнелюбивые хиппи, уставшие от вычурных европейских курортов. И настолько им здесь понравилось, что «дети цветов» по сей день живут в джунглях целыми колониями. Играют на барабанах, едят бананы, поют индийские религиозные гимны и варят на газовых горелках рис с овощами. Они настолько «въелись» в гоанскую культуру, что организовали свой хиппи-рынок, где еженедельно по субботам продается и покупается буквально все.

И я там был...

Лучший сезон на Гоа – зима, но и в ноябре здесь неплохо при 33 градусах тепла воздуха и 28 моря. Песчаные пляжи растянулись вдоль побережья штата на 110 километров. И их по праву называют главным сокровищем Гоа. Выбрать из сорока бухт непросто, но и ошибиться с выбором практически невозможно, каждый пляж по-своему хорош. Хотя существенные различия все же есть–– южное побережье Гоа считается дорогим, причем не только по индийским меркам. А вот северная сторонушка готова приютить и самых невзыскательных путников. Здесь в многочисленных поселках селится в основном продвинутая молодежь из Европы и Америки.

Прижились тут и наши соплеменники, основным местом обитания которых является поселок Морджим. Они собираются в кафе Baba и ностальгируют по далекой холодной родине. Найти Морджим очень легко по уличной табличке «Улица Каретный ряд», «честно» украденной кем-то в столице нашей Родины и воткнутой в гоанский белый песок. Многие состоятельные русские, уставшие от цивилизации и бешеного темпа городской жизни, покупают целые виллы на Гоа. Так сказать, для полного слияния с природой.

Молодеем!

Если хотите «скинуть» лет 10, то смело отправляйтесь в знаменитые лечебно-оздоровительные центры Аюрведы и Спа. Аюрведа, «наука о жизни» - изначально традиционная индийская медицина, ставящая целью устранение не симптомов, а первопричины болезни. В качестве лечебных средств используются только травы, соки и вещества природного происхождения. Подстроившиеся под европейцев гоанцы предлагают и уникальную программу для похудения и ухода за кожей лица. Такое «лечение» включает в себя сауну, специальную аюрведическую диету и массаж.

Заводи, поехали!

Сложное для русского слуха название Дудхсагар переводится как «Молочное море». Точнее, низвергающийся с огромной высоты водопад, окруженный облаком белых брызг. Открыв рот от созерцаемой красоты, сумку нужно держать крепче. Нет, здесь не обирают наивных гостей (хотя случается и такое), просто маленькие наглые обезьянки могут заинтересоваться содержимым ридикюля. Приберегите рупии для похода по гоанскому рынку.

А если взять напрокат мотороллер (всего 100 с лишним рупий), можно объехать все гоанские достопримечательности. Например, стоит посмотреть на нетленные мощи святого Франциска, которые покоятся в серебряном гробу, отделанном драгоценными камнями и бронзовыми пластинами с изображением сцен из жизни святого в главном соборе штата – Базилике Бом-Иисуса. Главная же достопримечательность колониальных времен – нарядный белоснежный храм Непорочного зачатия, от которого с высокого холма спускается на площадь не менее красивая белая лестница. Стоит посетить и индуистские святыни – храмы Шанти-Дурга, Шри Мангеши, Рамнат и Кела.

Душа праздника просит

Гоанцы любят отдыхать, и иные празднества у них занимают по десять дней. Большинство индогоанских фестивалей славятся своими карнавалами. Например, фестиваль кухни Гоа. Он специально был «создан» для того, чтобы уделить особое внимание штату Гоа, его культуре и кулинарным традициям. Гоанцы возвели приготовление пищи в ранг изящного искусства, создав, таким образом, свою уникальную кухню, где смешались европейские и азиатские традиции. В феврале в штате проходит главный карнавал, который празднуется целую неделю, с красочными процессиями, заплывами и конкурсами танцев.

Ганеш Чатурти – особенный праздник для каждого гоанца. Ведь на протяжении десятидневного празднования честный гоанец просто обязан навестить свою родину и вернуться в ту деревню или маленький городок, где он родился и вырос.

Что индусу хорошо, то русскому – отравление

Питаться в уличных кафе и барах, как это делают местные жители, весьма рискованно. Прежде всего для собственного желудка. Индийцы не могут жить без острых приправ, которые кладут даже в самые что ни на есть «невинные» блюда, даже в мороженое. Поэтому всегда нелишне будет спросить: «Is it hot?», то бишь «Это остро?»

Стоит приготовиться и к тому, что поглощение пищи растянется на пару часов. В этой стране спешка в любом деле, особенно за столом, абсолютно неуместна и будет непонята местными жителями. Кстати, местные жители очень дружелюбны и с почтением относятся к своим гостям. Истинные гоанцы-индийцы берут и передают что-либо только правой рукой. Почему? Причина достаточно тривиальна и убедительна. Здесь, как и во многих азиатских странах, не принято пользоваться туалетной бумагой. Вместо нее в соответствующих ситуациях пользуются просто водой, причем «в ход» идет только левая рука. Ею же индусы моют ноги, надевают обувь.

Чистить зубы, умываться и употреблять по другому назначению местную воду не следует, она может вызвать сильнейшее кишечное расстройство. Не стоит заказывать в кафе прохладительные напитки со льдом, ни за что не добьетесь от официанта правды, из какого источника льдинки. Лучше отказаться и от заморских фруктов, с которых нельзя снять кожуру. Если все же неприятность в виде несварения, диарреи, тошноты и прочих «прелестей» отравления случилась, на помощь придут местные с местной же водкой «фени», настоянной на орешках кешью и кокосах.

Не обижайте продавца

Избавившись от недуга, можно смело отправляться на главную достопримечательность Гоа – блошиный рынок в Анджуне. Здесь торговцев, кажется, больше, чем самих покупателей. Мастера-искусники со всего штата свозят сюда свой пестрый товар: расписные ткани, одежду, ковры, самые разнообразные сувениры. На рынке работают кафешки и дают цирковые представления, заклинатели змей насвистывают на дудочках и выманивают из плетеного укрытия ядовитых гадов. Здесь по грошовым ценам продают все. Можно даже купить украшение, надетое на самом продавце! Причем торговаться необходимо до самозабвения – как и везде на Востоке, здесь нельзя согласиться на первоначальную цену, иначе обидится продавец.

Увезу тебя я в тундру...

Для непродолжительных поездок по столице Гоа Пананджи лучше выбрать рикши. Маленькие темнокожие индийцы, кажется, со скоростью ветра мчатся по разбитым дорогам, бывает, обгоняют машины и выбегают на встречную полосу, изворачиваясь от гудящего клаксонами транспорта. Хитрые рикши «грешат» тем, что не знающего местности путешественника могут завезти совершенно в другое место и требовать оплату! Иначе они не отвезут вас до нужного места или хотя бы до точки отправления. Очень хорошим «лекарством» для нечистых на душу извозчиков станет слово полиция, они поймут это «волшебное» слово даже по-русски.



Анжелика Нисанова
Линвуд 425-248-2092







Tiruhi Abrahamyan
Такома 253-272-2521

Respect and Care at Home

Уход за пожилыми и инвалидами с низким уровнем дохода



Люда Мельник
Кент 253-347-0373

Юлия Вайнмастер
Белвью 425-289-0994



Приглашаем на работу работников по уходу на полный или частичный рабочий день



- Имеются открытые позиции в настоящее время
- Оплата зависит от рабочего стажа начиная с $10.[15]
- Оплачиваем 55 центов/майл
- 100% оплата медицинской, зубной и глазной страховки



Галина Мамчиц
Кент 253-852-1753

Алекс Брил
Белвью 425-289-0982

- Оплачиваемый отпуск
- Обучение
- Оплачиваемый overtime
- Равные условия работы для всех





Наталия Ковальчук
Кент 253-893-1989

Надежда Святенькая
Еверет 425-438-2991



Лариса Ремешевска
Кент 253-893-1985



Неля Терлетская
Кент 253-893-1981

Kent Office 253-850-6415
26404 104th Ave SE, Suite 100 Kent 98030

Bellevue Office 425-289-1257
3633 136th Place SE, Suite 305 Bellevue 98006

www.rescarehomecare.com

Everett Office 425-438-2991
6917 Evergreen Way Everett, WA 98203

Tacoma Office 253-272-2675
747 Saint Helens Avenue, Suite 200 Tacoma 98402

Lynnwood Office 425-248-2281
18009 Hwy 99, Suite D Lynnwood, WA 98037

Advanced Foot & Ankle Clinic

Терапия, хирургия и реабилитация стопы и голеностопного сустава.

- Индивидуальный подход к вашим проблемам в нашей современной клинике.
- У нас есть опыт, а главное, огромное желание помочь вам.

KENT
10056 SE 240th St
Suite D
Kent, WA 98031

BELLEVUE
1940 116th Ave. NE
Suite 200
Bellevue, WA 98004

SEATTLE
10564 5th Ave NE
Suite 103
Seattle, WA 98125

Мы лечим:

- Боль в ногах
- Вросшие ногти
- Грибковые и бактериальные поражения кожи и ногтей
- Различные формы артритов
- Искривление пальцев стопы
- Переломы костей, вывихи стопы и голеностопных суставов
- Спортивные травмы
- Плоскостопие, высокий свод стопы
- Незаживающие язвы стопы и голени
- Профилактика и лечение поражения ног, вызванные диабетом
- Специальная обувь для больных диабетом
- Ортопедическая обувь и стельки для уменьшения болей в стопе, коленном, тазобедренном суставах и спине
- Врожденные деформации и нарушенные функции ног у новорожденных и детей

Звоните! Для любой консультации врачам Сергею и Илоне Барлам

(206) 992-9914 - Kent (425) 453-6838 - Bellevue (206) 361-2255 - Seattle



"... И Я ЛЕЧУ ТУДА, ГДЕ ПРИНИМАЮТ"



В какую сторону податься тем, кто сегодня озабочен поисками работы?

Оказывается, существуют в нашем штате такие заповедные зоны, где не только увольняют, но и принимают.

На сегодняшний день WorkSource штата Вашингтон содержит в своей базе данных 15 тысяч вакантных рабочих мест с самыми разными профессиональными запросами и, соответственно, зарплатами, начиная от продавцов в благотворительные магазины Goodwill до нескольких позиций в Майкрософте, открытых уже после того, как компания объявила о грядущих сокращениях.

Больше всего вакантных позиций сегодня в структурах здравоохранения, куда требуются медицинские сестры, регистраторы, фармацевты и т.д. Потребность в новых кадрах на эти должности практически перманентна.

Так компания MultiCare, которая базируется в Такоме – в ее структуре четыре госпиталя и другие сервисы – имеет вакантные позиции практически во всех своих подразделениях. Конечно, большинство открытых позиций в медицинских учреждениях ждут людей со специальной профессиональной подготовкой. Но некоторых не пугает необходимость освоить другую профессию.

В агентствах по найму отмечают тот факт, что люди, которые раньше считали медицину чуждой для них сферой, сейчас заполняют аппликации. Растет число заявлений на медицинские позиции от граждан, для которых это уже вторая, а то и третья профессия.

В хайтэк - индустрии прием на работу идет практически постоянно, конечно не так активно, как последние несколько лет, но, тем не менее, застоя не ощущается.

Компания Avanade, расположенная в Сиэтле, анонсировала 50 позиций, в основном для работы с финансами, а так же с кадрами. Компания планирует добавить в этом году еще 400 новых рабочих мест в свои подразделения, которые существуют еще в нескольких штатах.

Avanade, совладельцем которой, кстати, является Майкрософт, фильтрует списки уволенных в Washington Mutual с намерением заполучить по-настоящему хороших специалистов. Надо сказать, время сейчас для этого самое подходящее.

Периодически объявляют о вакансиях и другие компании, которым требуются инженеры, программисты.

Принимают на работу и в некоторых других индустриях.

Так компания Amazon.com объявила примерно 350 вакантных позиций, большая часть которых приходится на Сиэтл.

Компания T-Mobile имеет сегодня 1,800 вакансий по всей стране.

В сети магазинов Whole Foods сейчас не заполнено 800 рабочих мест.

Время от времени объявляет вакансии и государственный сектор.

Так Управление исправительных учреждений штата имеет десятки незаполненных позиций – от поваров до священников.

То же самое касается и Департамента охраны труда, который сейчас набирает служащих на временную и part-time работу для сортировки и анализа заявлений от безработных граждан. Сегодня департамент просто перегружен подобного рода заявлениями.

Всего же по стране в эту госструктуру на данный момент требуется порядка 900 служащих, не считая сотен временных позиций в Бюро Переписи США для подготовки переписи населения, которая проводится раз в десять лет, и очередная состоится в будущем году.

Что касается государственных учреждений, куда сегодня точно можно не стучаться в поисках работы, так это почтовый офис.

Почтовая служба больше не является тем спасительным местом, где безработный народ практически всегда мог подработать. Как заявляют представители почтовой службы штата, за исключением непродолжительного времени рождественских праздников, когда будут привлекаться временные рабочие, вакансий здесь не предвидится.

Недавно руководители почтовой службы страны известили Конгресс о том что из-за большого бюджетного дефицита, они, возможно, будут вынуждены сократить доставку почты на один день, то есть, перейти на пятидневку.

БОРЬБА С НЕЛЕГАЛАМИ? *СЕЙЧАС НЕ ДО НИХ.*

При первом знакомстве с цифрами создается впечатление, что Америка весьма серьезно желает избавиться от тяжкого груза нелегальной иммиграции. Если в 2005 году законодательные ассамблеи штатов утвердили примерно 300 нормативных актов, ограничивающих возможности работы для иностранцев, не имеющих положенного статуса, то в 2008 году таких законодательных инициатив было принято свыше полутора тысяч, пишет VOA News. Казалось бы, тенденция налицо.

Но в нынешнем году наблюдается прямо противоположная картина. В Техасе, Алабаме и ряде других южных штатов, где популяция нелегалов исчисляется сотнями тысяч (если не миллионами), палаты представителей рассматривают контрмеры. Речь идет об отмене или радикальной модификации правил приема на работу недокументированных жителей, провозглашении английского официальным языком штата и т.п. Аналогичная ситуация отмечена в Айове, Юте и Неваде.

В чем же дело? Как заявил газете USA Today исследователь Института миграционной политики Музафар Чиштай, «опыт последних лет побудил администраторов городов и штатов более скептически смотреть на результаты борьбы с нелегальной иммиграцией». Главными причинами он называет финансовые расходы и отрицательную огласку.

«Мы - маленький город, о котором раньше никто не сказал дурного слова. Но когда мы начали добиваться от владельцев бизнесов увольнения нелегалов, нас стали показывать по национальному телевидению. Пресса сделала из нас монстров. Мы потратили почти 10 процентов городского бюджета на судебные издержки. Ради чего? Все осталось по-прежнему», - сокрушается Джудит Кемп, член городского совета Оук-Пойнта, техасского городка в 35 милях от Далласа.

На прошлой неделе местный горсовет отменил введенное в 2007 году правило, а заодно и требование о пользовании английским в качестве единственного официального языка. Губернатор Юты Джон Хантсмен, республиканец, решил отложить (пока на год) проведение в жизнь закона о проверке статуса каждого жителя штата, впервые нанимаемого на работу. Он приводит следующие резоны:

«Нам приходится урезать расходы на все. Я не думаю, что в обстановке нынешнего кризиса разумно тратить деньги на такую проверку, тем более что ни среди экономистов, ни среди администраторов нет единого мнения о том, что представляет собой нелегальная иммиграция в финансовом отношении – плюс или минус.»

Ваш позвоночник – это ключ к вашему здоровью!

Система биомеханической коррекции позвоночника, разработанная американским доктором Берлом Петтибоном – единственная в мире комплексная система, позволяющая вылечить заболевания позвоночника.
Она получила признание во всём мире и дает потрясающие результаты.

Мы устраняем причину болезни навсегда, а не её симптомы на время!

Это достигается путём исправления осанки, восстановления дисков, суставов, связок и мышц с применением полного биомеханического анализа позвоночника и нервной системы по методике доктора Петтибона.
В результате нормализуется работа всех внутренних органов и систем организма, проходят головные боли, боли в спине, руках и ногах. Исчезают особенно распространённые у женщин горбик и морщины на шее.

Принимаем большинство видов медицинских страховок
Чтобы сделать это уникальное лечение доступным, наша клиника в рамках благотворительной программы дает **скидки до 80%** для малоимущих с рассрочкой платежа (в среднем $333 в месяц за курс в 100 визитов или 15 месяцев), что делает лечение доступным практически для всех.

В нашей клинике для попавших в аварию:

- Первый визит бесплатен.
- Оплата только после закрытия дела.
- Если полицейский рапорт установит вашу вину, то первые две недели лечения также бесплатны!

N. W. Spinal Rehabilitation Clinic, P. S.
Dr. Slava Borisenko, D. C.
10024 S. E. 240th St., Ste.119, 120
Kent, WA 98031 (напротив Fred Meyer)
www.nwspinalrehabilitation.com
(253) 520-7531



В клинике работают также: доктор-натуропат, диетолог и сертифицированный массажист (лечебный массаж, травмы, мышечные и головные боли).

В нашей клинике работает кабинет декомпрессионного лечения заболеваний позвоночника.
Декомпрессионный стол с применением техники доктора Петтибона позволяет восстанавливать межпозвонковые диски и вылечивать дисковые грыжи.

Бесприбыльная организация «Помощь соотечественникам»

осуществляет совместный с Петтибон-клиниками благотворительный проект по оказанию помощи людям, получившим травму. В большинстве случаев при получении травмы, будь то автомобильная авария или травма, полученная на работе или в общественном месте, можно обойтись без помощи платного адвоката, а всю необходимую работу возьмёт на себя «Помощь соотечественникам», причём сделает это абсолютно бесплатно. В случае же, когда это необходимо, сотрудники организации помогут в подборе опытного адвоката. Помимо этого, «Помощь соотечественникам» предлагает целый комплекс разнообразных услуг.

«Помощь соотечественникам»
(206) 941-7284









"ЗЕЛЕНАЯ УЛИЦА" К ДНК

У граждан, задержанных по подозрению в совершении преступлений, даже таких незначительных, как например, магазинные кражи, будут брать тест на ДНК до вынесения им приговора, пишет Seattle Times.

Такое предложение поступило на рассмотрение законодателей нашего штата.

Его автор, демократ Mark Meloscia говорит: «Этот билл поможет сделать очередной шаг в использовании ДНК и откроет новые возможности для борьбы с разными формами преступности."

Тем не менее, Союз Гражданских Свобод штата Вашингтон, а вместе с ним и группа местных адвокатов, работающих с уголовными делами, заявили, что подобный билл не конституционен. Они считают, что ни полиция, ни судебные структуры не должны собирать образцы ДНК у всех подозреваемых в совершении преступлений до окончания судебного разбирательства, поскольку ДНК – очень "серьезная информация".

Между тем 12 штатов страны уже приняли подобный закон, а 3 штата, в их числе наш – пребывают в стадии размышлений по поводу его целесообразности и оправданности.

Don Pierce, возглавляющий ассоциацию шерифов штата Вашингтон, считает, что тест на ДНК – хорошая технология, которая очень помогает полиции в борьбе с преступностью. Он выступает за то, чтобы тест этот проводился сразу после задержания.

"Берем же мы многочисленные отпечатки пальцев сразу при аресте, и процедура эта куда более трудоемкая и долгая, чем тест на ДНК".

Проба на ДНК представляет собой обычный мазок, который берется с внутренней стороны щеки.

Сегодня в нашем штате тест ДНК делается только осужденным по уголовным делам, а также осужденным за различные виды преступлений на сексуальной почве.

Если полиция вздумает протестировать кого-то из задержанных до вынесения приговора, она должна получить их личное согласие.

Если новый закон все же примут, все образцы ДНК будут хранить в своей базе данных FBI и State Patrol – через эти правоохранительные структуры проходит огромное число подозреваемых по еще нераскрытым преступлениям.

Предложенный на рассмотрение проект предусматривает, что в случае признания подозреваемого невиновным, взятый у него образец ДНК будет уничтожен, то же самое будет сделано в случае отмены приговора.

Сегодня один тест на ДНК обходится штату в $82. Подсчет возможных затрат показал, что в случае принятия нового закона, на его внедрение понадобиться не менее одного миллиона в течение двух лет.



WASHINGTON NEWS

В РАСЧЕТЕ...



Случаются нынче в нашей жизни и хорошие новости, не все же время нам «питаться» плохими. Так полиция Белвью не без гордости рапортует о том, что количество автомобильных краж в городе и окрестностях в минувшем году сократилась на 38 процентов.

Благодаря активным планомерным действиям специальной «одетой в штатское» команде, полиции удалось сократить количество угнанных автомобилей до 274. Для сравнения: в 2007 году их было 446.

Среди прочих нарушений закона и порядка в Белвью – угон машин сегодня наиболее распространенное.

Если говорить о пристрастиях автоугонщиков, то наиболее популярны у них Хонда Accord Тойота Camry, траки Форд последних моделей.

Благодаря тесному сотрудничеству с городами-соседями и полицией других графств, специальной команде удалось раскрыть большое количество угонов – более 130 человек были арестованы, более 90 процентов всех задержанных были осуждены. Двадцать наиболее активных угонщиков, осужденных в прошлом году, получили в общей сложности 70 лет заключения.

Более 40 украденных машин, общей стоимостью $350,000, возвращены пострадавшим владельцам.

Кстати сказать, в "списке" угонов есть одно, прямо скажем, необычное. О нем на днях рассказала"Seattle Times.

Тридцатидвухлетний житель Белвью Patrick Rosario угнал фургон, на котором приехали забравшиеся к нему в дом грабители.

Rosario незадолго до этого попал под сокращение в банке Washington Mutual, где работал менеджером технологических программ. Именно поэтому в рабочее время будничного дня он оказался дома, в то время как его жена была на работе, а двухлетний сын – в детском саду. Он занимался делами на нижнем – подвальном этаже, когда услышал какой-то шум наверху. Выглянув посмотреть, что происходит, он заметил ноги одного из грабителей, а затем услышал характерный шум – бились об пол провода от телевизора, который грабители тащили к выходу.

Rosario тут же позвонил в службу "911" и схватив попавшийся под руку молоток – на всякий случай! - покинул дом через черный ход. Обойдя дом, его хозяин заметил припаркованный у парадной двери фургон, подойдя к которому, обнаружил, что тот заведен, а ключи зажигания торчат в замке. Вопреки совету, полученному от диспетчера службы 911–– ни во что не вмешиваться, он сел в машину и, проехав несколько кварталов, остановился в ожидании полиции. Как рассказал случайный свидетель происшествия, вышедшие из дома преступники, не обнаружив машины, оказались крайне удивлены; они побросали у порога вынесенные из дома вещи–– ноутбук хозяина дома, шкатулку с драгоценностями его жены, игровые приставки – и поспешно скрылись.

Таким образом, лишив грабителей транспорта, находчивый безработный спас свое имущество, потерять которое в нынешней ситуации было бы тяжело вдвойне.

"Хорошие парни тоже иногда выигрывают", - пошутил он.

WASHINGTON NEWS

не оскудеет рука дающего ....

БЛАГО ТВОРЯЩИЕ

Трудные времена, плотно “накрывшие” сегодня всю страну, все-таки оставили один существенный просвет. Американцы даже сейчас не изменяют великому инстинкту нации – помогать тем, кто нуждается больше тебя.

Фонд "Для нуждающихся", был основан газетой Seattle Times 30 лет назад, за этот солидный срок своего существования он собрал и передал в местные благотворительные службы порядка 12 миллионов долларов.

Но самое удивительное в том, что именно прошедший год – год начала тяжелейшего кризиса - стал для Фонда рекордным по количеству собранных пожертвований: граждане нашего штата перечислили сюда $668,207.88!

Таким образом, был побит 30-летний рекорд – экзамен на гражданскую сознательность жители штата сдали на отлично.

Особенность нынешней ситуации в том, что корпоративные пожертвования от местных компаний и бизнесов уменьшились за прошедший год вдвое, к примеру, в списке благотворителей нет больше такого мощного спонсора как Washington Mutual.

Но при этом пожертвования частных граждан выросли на столько, что с избытком возместили потерю корпоративных пожертвований.

Очень трогательны комментарии, которыми сопровождают дарители свои перечисления.

Так 86-летняя жительница Сиэтла Virginia Bathrick, приславшая в Фонд чек на 25 долларов, пишет: “ Мой муж давно умер, а я до сих пор жива, здорова и чувствую себя комфортно в своём кондо. Я знаю, сейчас многие люди нуждается в помощи, гораздо больше, чем я.”

Жительница Керкланда, 56-летняя Tricia Donhowe, в канун дня рождения попросила членов семейства'– мужа и троих детей – не тратить денег ей на подарок, а отправить их в Фонд “Для нуждающихся”.

"Сегодня мы должны сфокусироваться на том, что действительно важно. - говорит она. – Мне самой сейчас ничего не нужно, и я хочу быть уверена, что другие люди смогут получить то, в чем нуждаются."

В свое время, а именно тридцать лет назад, инициатором создания этого фонда и его активным спонсором стало семейство Blethen. Неудивительно, что сегодня владелец газеты Frank Blethen особенно



горд тем результатом, которого достиг фонд в этом году.

Итак, собранные средства Фонд передал в 13 благотворительных организаций щтата. Одна из них – Армия Спасения.

Bill Talbot, директор фудбанка Армии Спасения в районе White Center рассказывает, что народ теперь выстраивается в очередь еще до открытия – такого на его памяти еще не было. В среднем через фудбанк проходят 70-80 человек в день.

Фудбанк открыт три дня в неделю и работает то тех пор, пока не закончатся основные продукты. Так вот теперь они заканчиваются примерно через полтора часа после начала работы.

Особенно заметно растет число посетителей к концу месяца, когда у многих заканчиваются и деньги, и фудстемпы.

Bill Talbot считает, что таких трудностей американцы не испытывали со времен великой депрессии, не исключено что нынешняя ситуации окажется еще тяжелее. Именно поэтому так ценно и важно взаимопонимание и взаимовыручка между людьми.

Говорят, беда ожесточает. Если это и так, то ожесточает она лишь нищих духом. Другие же без лишних разговоров протягивают руку помощи тем, кому особенно трудно.

ДЕНЬГИ УЛЕТАЮТ ВМЕСТЕ С ДЫМОМ СИГАРЕТ

почему одни курят, а другие оплачивают их лечение?

Недавно 160 волонтеров, одетых в голубые майк с надписью «Cat Smoking, Not Prevention" собрались здания Капитолия в Олимпии, чтобы выразить сво поддержку новому законопроекту. Его автор сенато Rodney Tom предлагает увеличить налог на сигарет до $1 с каждой пачки, сосбщает Bellevue Reporter.

Среди волонтеров были люди, пережившие ра и те, кто помогал им в этой трудной борьбе, а такж члены семей, которые потеряли своих близких из-з болезней, вызванных курением.

Собравшиеся представляли 43 из 4 избирательных округов – это практически все графств штата.

Доход, который принесет повышенный налог н никотин, автор проекта предлагает использовать н спонсирование программы по лечению и профилактик никотиновой зависимости и другие программы поддерживающие здоровый образ жизни.

“Мы должны найти способ сократить курение что поможет избежать огромных расходов н дорогостоящее лечение тяжелых болезней курильщико на которое используются деньги наши налогоплательщиков,– говорит Cheryl Paul, в прошло онкобольной, ныне он представляет в Белвью America Cancer Society Action Network. – Ежегодно штат расходуе порядка $1,95 миллиарда на лечение недугов, напрямую связанных с курением”.

Нашумевший билл пока еще не включен расписание слушаний в Сенате.



Лицевая Пластическая Хирургия

Доктор Стэлла Десятникова



- Подтяжка кожи лица и шеи
- Пластика век
- Ринопластика - пластика носа
- Лазерное удаление волос, пигментных пятен и расширенных сосудов

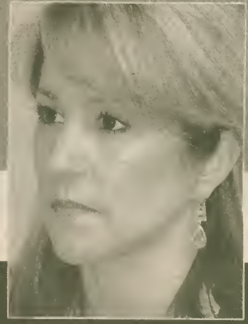


- Ботокс - удаление морщин на лбу, вокруг глаз
- Resталин - удаление морщин вокруг губ и носа, увеличение губ
- Отопластика - коррекция оттопыренных ушей
- Коррекция шрамов, удаление родинок

Бесплатная Косметическая Консультация



До операции



После операции

Stella Desyatnikova MD

Tel. (206) 682-3223

www.doctorstella.com

Образование :

- *University of Washington School of Medicine -MD degree*
- *Резидентура: Otolaryngology - Head and Neck Surgery, OHSU, Portland, OR*
- *Специализация - Fellowship: Facial Plastic and Recon tructive Surgery, University of Washington*

АДРЕС: 509 Olive Way # 1430
Seattle, WA 98101

Сейчас на Американком рынке исторически низкие проценты на mortgage loans. Таких низких процентов не было за всю историю Америки. Проценты очень быстро опустились, и мы не знаем как долго они продлятся. Но однозначно известно, что это не на всегда. Не упустите свой шанс! Я доктор экономических наук и работаю в сфере финнасирования более 17 лет. У нас огромный выбор mortgage продуктов, каждый клиент для меня индивидуален и я нахожу для него наилучшую программу и самые низкие проценты. Выполняю все, что обещаю, и даже больше.
Всегда довольные клиенты.

Если вы не квалифицируетесь на рефинансирование, мы поможем сохранить Ваш дом, используя одну из следующих государственных программ:

1. Repayment plan
Если у вас временные проблемы, мы поможем Вам договориться с Банком, чтобы Вы продолжали платить дальше, не погашая всю сумму долга сразу.

2. Loan Modification
Изменение одного или нескольких условий, на которых Вам был сделан займ (процент, pre-payment penalty, негативная амортизация и др.)

3. Deed in lieu of foreclosure
Вы можете перевести дом на Ваш банк и Банк простит Вам разницу, если она будет. Но в этом случае Вы больше не сможете жить в доме.

4. Short Pay off, Short Sale
Банк соглашается простить Вам часть долга при продаже или при перефинансировании.

Phone: 425-605-1157
Cell: 206-227-6012
Fax: 206-237-8777
Email: olgaw@westhorizon.net



Доктор экономических наук.
Более 17 лет работы в сфере финансирования

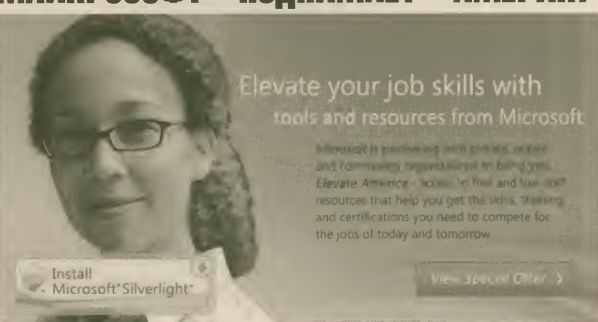


Senior Loan Officer
Lic# #510-LO-22929



ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

МАЙКРОСОФТ "ПОДНИМАЕТ" АМЕРИКУ



В последнее время мы уже привыкли к однообразному потоку мрачных новостей, тем отраднее услышать новость хорошую.

Вашингтон станет одним из трех штатов страны, где Майкрософт намерен открыть бесплатные обучающие курсы.

Компания объявила о том что учреждает новую программу под названием "Поднять Америку" (Elevate America), которая представляет собой технологические курсы, цель которых – дать людям недостающие знания работы за компьютером. Помимо трейнинга желающие могут пройти тест-экзамен и получить соответствующий сертификат, сообщает Seattle Times.

Программа рассчитана на три года. Для того, чтобы стать ее участником, необходимо получить соответствующий ваучер – Майкрософт намерен выдать один миллион таких ваучеров для посещения курсов и сертификационного экзамена.

"Миллионы американцев сегодня не имеют достаточных компьютерных навыков, которые соответствовали бы уровню нынешней экономики, - говорит вице-президент компании Pamela Passman. – С помощью нашей программы мы хотим помочь людям, дать им знания, которые укрепят их профессиональную ценность".

Руководство компании не говорит, во сколько обойдется это грандиозное мероприятие, отмечено было лишь то, что стоимость программы весьма "значительна".

Помимо штата Вашингтон программа будет действовать так же в штатах Флорида и Нью-Йорк.

Специалисты компании намерены предварительно поработать с каждым из штатов, чтобы определить оптимальное количество и уровень будущих классов и сертификационных тестов. Окончательные решения будут приниматься в зависимости от конкретных нужд населения каждого штата.

Этой программой Майкрософт как бы расширяет сферу действия уже существующих - обучающих и сертификационных программ, которыми сегодня пользуются в школах, колледжах, общественных организациях, управленческих структурах.

Компания также планирует выдачу денежных грантов и программного обеспечения своим общественным партнерам, а также разного рода скидки на участие в некоторых других своих программах .

В целом эта грандиозная благотворительная акция Майкрософта охватит порядка двух миллионов американцев.

Руководство штата уже высоко оценило намерение компании поддержать местных жителей в это трудное время и помочь им обрести новые знания и навыки.

Майкрософт открыл для общего пользования новый сайт: www.microsoft.com/ElevateAmerica.

Каждый может воспользоваться им для того, чтобы определить уровень компьютерных навыков, необходимых для успешного выполнения своей работы, а также узнать, каким образом их усовершенствовать.

Помимо этого сайт предлагает инструкции, для начального освоения компьютерной грамоты: как пользоваться Интернетом, отправлять e-mail и т.д.

ЗАДАЧА ДЛЯ ПРОФЕССОРОВ

как сократить штат, не "сократив" образованности

Университет штата Вашингтон оказался перед необходимостью сокращения шестисот рабочих мест в связи с резким уменьшением финансирования. Причина все та же – огромный дефицит бюджета в штате .

Президент UW Mark Emmert обратился к местным законодателям с письмом, в котором высказался по поводу того, что такое массовое сокращение скажется пагубным образом на возможностях университета в обеспечении достойного уровня высшего образования для жителей штата, а также на традиционной способности UW создавать рабочие места и способствовать росту экономики.

На сегодняшний день университету предстоит сократить около 400 административных позиций и порядка 200 технических. Этим потери UW, похоже, не ограничатся: законодатели предложили руководству университета два варианта развития ситуации–– плохой и еще хуже.

При первом варианте конгресс примет предложение губернатора Gregoire, согласно которому дотации штата в адрес университета будут урезаны на 13 процентов. Если же события будут развиваться по второму сценарию, то университету грозит 20-процентное сокращение штатов.

В этом случае администрацией амбразуру не закрыть, она для этого будет уже слишком малочисленной, а, значит, под сокращение попадет штат инструкторов.

Сегодня в UW и его подразделениях трудится около 30,000 человек – университет остается одним из самых крупных работодателей в нашем регионе.

Примерно 5,700 профессоров и административных работников напрямую зависят в своей зарплате от размера дотаций, выделяемых штатом.

Возможно, UW не будет дожидаться окончательного вердикта законодателей в свой адрес и извещения об увольнениях служащие начнут получать в ближайшие недели, - заявил Emmeret, - поскольку университетский фонд уже сократился с $2-х миллиардов до 1.6-х.

"Все, что нам остается – это работать с максимальной интенсивностью, поскольку все прочие источники, на которых можно было бы сэкономить в это трудное время, мы уже использовали. Практически не осталось программ, которые еще как-то можно было бы урезать".

Для справки: университет нашего штата - самое старое высшее учебное заведение Западного побережья. Он бы открыт в 1861-ом году.

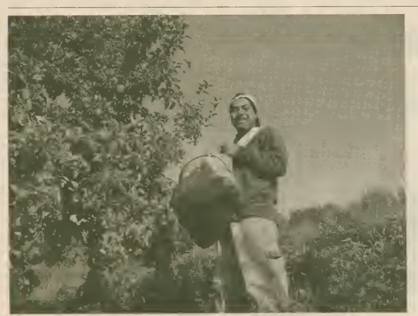
В университете учится свыше 35,000 студентов. Он состоит из шести колледжей и десяти школ профессиональной подготовки.

Здесь можно получить профессии в области архитектуры, городского планирования, искусства, науки, инженерного образования, педагогики, лесоводства, океанографии, рыболовства. Университет присваивает степени бакалавра, мастера и доктора.

UW не раз становился лидером среди общественных университетов страны по количеству ежегодных федеральных грандов и получаемых контрактов.

WASHINGTON NEWS

ВАШИНГТОНСКИЕ ЯБЛОНИ НАДЕЮТСЯ НА ЗАГРАНИЦУ



Казалось бы, при нынешней безработице в штате, которая растет как снежный ком, вопрос о наемной рабочей силе из-за границы звучит, мягко говоря, странно. Тем не менее, именно этот вопрос обсуждают сейчас законодатели в Олимпии. На повестке дня законопроект, принятие которого откроет двери штата Вашингтон для рабочих-иностранцев на время сезонных работ.

На основании нового закона Employment Security Department штата получит полномочия на встречи и переговоры с иностранными представителями о найме рабочих, которые будут задействованы в сельскохозяйственной индустрии и других непопулярных бизнесах, не находящих спроса у местных жителей.

Согласно нынешним федеральным правилам сезонные рабочие должны получить временную въездную визу – почти такую же, как H-1B, которую получают нынче для работы в США специалисты хай-тек, и профессионалы других отраслей.

При новом законе штат может выступать в роли нанимателя от лица местных работодателей, которым необходимо для этого продемонстрировать наличие вакансий, на которые не претендуют местные рабочие, пишет Seattle Times.

Первыми претендентами на «помощь заграницы» в списке значатся фермеры Восточного Вашингтона. Садоводы, в частности, буквально задыхаются от нехватки рабочих рук в сезон сбора урожая. Даже сегодня, в условиях растущей безработицы, они практически не надеются на то что ситуация изменится, поскольку понимают: люди, которых сократил Microsoft или Washington Mutual, не придут работать на фермы.

Не для кого ни секрет, что многие годы сельскохозяйственные отрасли штата во всю использовали подпорку в виде нелегалов. После ряда жестких законодательных мер эту подпорку у фермерских хозяйств государство выбило, не дав ничего взамен.

Don Fazio, директор службы найма при управлении фермерских хозяйств штата говорит, что очень важно, что правительство штата наконец обратилось к проблеме, которую фермерам самим не решить.

«Я уже устал от телефонных звонков, когда фермер, к примеру, спрашивает, что делать если хороший трудяга, проработавший на ферме 12 лет, оказался нелегалом? И я вынужден отвечать: уволь его! Но где найти ему замену?"

Известно, что до недавнего времени в фермерских хозяйствах и на стройплощадках нашего штата трудились более 200 000 нелегалов, которые получили работу по поддельным документам, что было делом довольно привычным. Известно так же, что в последние годы многие из тех, кто трудился на земле Восточного Вашингтона, потянулись в города, где в разгаре был строительный бум и вовсю требовались рабочие руки да плюс неприхотливость и выносливость нелегалов.

И этот отток все сильнее ощущался от сезона к сезону.

То, что масса вашингтонских яблок прошлой осенью осталась гнить в садах, прямое следствие колоссальной нехватки рабочих рук.

Ужесточение политики по отношению к нелегальным рабочим только добавило проблем местным садоводом и овощеводам.

Именно поэтому они вынуждены обратиться к программам по найму иностранной рабочей силы и надеются на то, что соответствующий закон будет принят штатом.

Между тем, прием иностранных рабочих – дело хлопотное, требующее к тому же определенных расходов.

Во-первых, работодатели должны доказать, что привлечение иностранцев не скажется негативно на положении местных тружеников и не сыграет на понижение их зарплаты.

Во-вторых, они должны обеспечить нанятым рабочим определенные бенефиты, а также проезд из страны проживания и (по окончании работ) обратно, а так же жилье и транспортировку на работу.

В-третьих, за каждого принятого иностранного рабочего наниматель обязан выплатить штату $500.

Понятное дело, что на такие хлопоты работодатели, в частности, местные садоводы, идут лишь от полной безысходности.

Так в прошлом году на фруктовых и овощных фермах нашего штата работали по найму около трех тысяч иностранцев, в основном из Мексики и Таиланда.

"Не думаю, что сегодняшний избыток рабочей силы на рынке труда изменит ситуацию в фермерских хозяйствах""– говорит Jon Marlin, контрактор, который давно занимается наймом рабочих в садовые хозяйства восточного Вашингтона. – Люди, которые сегодня теряют свою работу – это кадры не для нас."

Вопрос о том, кто нынешней осенью будет собирать урожай знаменитых на весь мир фирменных вашингтонским яблок, пока остается открытым.

Между тем количество трудовых мигрантов, покидающих Мексику, в 2008 году сократилось более чем в два раза по сравнению с 2007 годом, сообщает Associated Press.

Согласно подсчетам мексиканского Национального института статистики, географии и информации (INEGI), с августа 2006 года по август 2007 года страну легальным или нелегальным образом покинули 455 тысяч мексиканцев, а за тот же период в 2007-2008 годы это число снизилось до 204 тысяч человек. Кроме того, значительно снизилось число мексиканцев, которые планировали уехать из страны в будущем. В качестве главных причин этих процессов называют экономический кризис и сокращение рабочих мест для гастарбайтеров из Мексики, а также усилия американских властей по борьбе с нелегальной иммиграцией.

Бесплатная информация доступна 24 часа в сутки. Звоните абсолютно бесплатно 1-800-488-1247. После сообщения наберите четырехзначный код

Думаете продавать дом?

Получите бесплатную оценку дома по телефону. Узнайте эту информацию до того, как вы будете говорить с кем-нибудь о продаже вашего дома. Бесплатное записанное сообщение **1-800-488-1247** код № 5502 получите бесплатный буклет "**How to Sell Your Home Quickly and For the Most**" Money"

When you buy or sell with me do not forget to ask about free moving truck

Oksana Gutsman
206-817-0187
Oksana.Gutsman@TicorTitle.com



Андрей Козорезов
Cell 425-239-9700
Fax 425-787-0523
E-mail: andreyk@johnlscott.com

Профессиональное оформление Свадеб

На Ваш вкус

Составляем композиции из искусственных и живых цветов для любых событий Вашей жизни

Все, что нужно для Вашей свадьбы:

- Украшения в зал для бракосочетания
- Украшения в зал для пира

Вкусная кухня, сотни блюд украинской, русской кошерной и американской кухни.

Печем торты

Сдается в рент фарфоровая посуда, скатерти и чехлы на стулья

(425) 338-4379 (425) 239-9025
Лена

старый "новый курс" франклина рузвельта

как трактуют его сегодня?

Насколько эффективно масштабное вмешательство государства в дела частного бизнеса? Согласно заявлению Барака Обамы, когда предпринимательский сектор буксует, государство обязано действовать.

«Ввиду того, что частный сектор чрезвычайно ослаблен рецессией,– заявил президент,– только у федеральной власти остается достаточно ресурсов для того, чтобы вдохнуть новую жизнь в экономику. Только она способна разорвать порочный круг, в котором потеря рабочих мест ведет к сокращению потребительских трат, что, в свою очередь, влечет за собой рост безработицы».

Те же взгляды высказывал в свое время президент Франклин Рузвельт. Когда он пришел к власти в 1933 г., примерно четверть взрослого населения Америки была без работы.

«Наша главная задача – вернуть рабочие места»,– – любил повторять ФДР. И он же был архитектором системы социального страхования:

«Закон, который мы разработали, – сказал Рузвельт, – хоть как-то защищает среднего человека и его семью в случае потери работы кормильцем, а также уберегает его от нищеты в старости».

И пособия по безработице, и социальное страхование, которые ныне считаются неотъемлемыми атрибутами американской жизни, в эпоху Рузвельта вызывали немалую критику как крайне радикальные.

Но, говоря о «новом курсе» Рузвельта, какую он заслуживает оценку? Вывел ли он США из депрессии, или лишь смягчил ее? А, может быть, и затянул сверх меры? Все эти вопросы зазвучали с новой силой во время прений в Конгрессе по антикризисному плану.

«История доказывает, что государственное вмешательство – это верный путь к катастрофе, – заявил сенатор-республиканец Джон Энсайн. – Мы это знаем на примере Великой депрессии. Сами по себе общественные работы не могут вывести страну из кризиса».

Благодаря рузвельтовским мерам безработица, предположительно, несколько понизилась. Тем не менее, согласно консенсусу историков, окончательно Америка вышла из кризиса только после вступления во Вторую мировую войну.

Резко критикует «новый курс» Рузвельта сотрудник ультралиберального института Cato в Вашингтоне Дан Митчелл:

«Политика Рузвельта растянула кризис на 7 лет, – говорит он.–– Лучшего примера порочности мер государственного вмешательства трудно отыскать. Мы не имеем права повторять этот опыт, вновь повышать налоги и увеличивать государственные расходы. Политики перешли дорогу бизнесменам».

Государство не способно собственными усилиями обеспечить рост производства, поскольку средства на это она забирает у частного сектора путем налогообложения или заимствования, подчеркивает Митчелл.

Левые же считают, что главная ошибка Рузвельта, из-за которой кризис оказался таким продолжительным и глубоким, заключалась в отсутствии у него политического мужества увеличить роль государства сообразно вызовам времени. Госбюджет во время войны намного превосходил масштабы расходов на «новый курс», и безработица была ликвидирована за несколько месяцев после начала боевых действий, указывают сторонники этой точки зрения. Среди них–– историк Алан Бринкли из Колумбийского университета.

«Расходы на–"новый курс", – говорит Бринкли, – не смогли и близко восполнить потерь, возникших из-за депрессии. Если страна попала в глубокую рецессию, то вытянуть ее из кризиса могут только масштабные государственные мероприятия".

Теоретическое обоснование «новому курсу» Рузвельта и схожим программам в Европе дал выдающийся английский экономист Джон Мейнард Кейнс. И сегодня Америка опять стала лабораторией, в которой будут апробироваться его идеи. (VOA News)

¤ ✧ ¤

ВИРТУАЛЬНЫЕ АТАКИ – РЕАЛЬНЫЕ ПОТЕРИ

С сентября прошлого года, когда кризис приобрел глобальные масштабы, объем криминальных операций в интернете вырос под стать им - до 30,000 в сутки. Речь идет об уловках самого разного рода – от предложений защитить ваш компьютер от вирусов или обеспечить получателем дефицитной информацией до объявлений о найме на работу. Эксперты видят прямую связь между коллапсом финансового сектора и резкой активизацией жульничества в кибер-пространстве.

Они утверждают, что криминальная экономика непосредственно связана с легальной. Преступные группировки внимательно отслеживают тенденции на рынке и приспосабливают их для своих нужд.

Основными рычагами кибер-преступности остается выуживание персональных сведений и вовлечение людей в жульнические схемы, выглядящие вполне невинно. Увеличение числа жертв, по мнению экспертов, объясняется двумя обстоятельствами - без работы оказались десятки тысяч компьютерных специалистов, многие из них – хорошо знакомые с компьютерными системами банков, кредитных и других финансовых учреждений. Преступники привлекают их к «делу»;

- предложения заполнить анкету для найма на работу вызывают сейчас такой прилив надежд, что люди забывают об осторожности и сообщают о себе все, что требует мифический работодатель.

В одном случае кибер-жуликам удалось проникнуть в базу данных аптечной сети. Таким образом, они получили имена и адреса покупателей, а также названия приобретаемых ими лекарств.

После этого они стали рассылать клиентам предложения - купить лекарства по льготному тарифу с предоплатой кредитными картами или переводом денег с банковского счета. Предложение выглядело настолько заманчиво, что многие «проглотили наживку».

В другом случае жуликам удалось внедрить вирусную программу, переводившую денежные взносы солидного учреждения на счет оффшорного банка Подобных примеров–– не счесть. Аудиторская проверка 179 крупных финансовых организаций выявила, что 56 процентов из них за последний год подверглись по меньшей мере одной кибер-атаке с целью проникновения в систему.

Как сказал гендиректор фирмы интернет-защиты Lumension Security Пэт Клоусон, «мы ведем борьбу с трехногим монстром. Он опирается на массовое распространение интернет-торговли, массовое размножение хакеров и рост числа уволенных сотрудников,



жаждущих свести счеты со своими бывшими работодателями».

Для борьбы с кибер-преступностью ФБР и Секретная служба США создали партнерство с полицейскими ведомствами многих стран. Американским агентам удалось проникнуть в ряд криминальных группировок и произвести десятки арестов, сообщил заведующий Киберотделом ФБР Шон Генри. Тем не менее, подчеркивает он, «силы наступления превышают силы обороны. Интернет-жуликам следует воздать должное – это очень изобретательная публика».

При штаб-квартире НАТО в Брюсселе недавно учреждена группа по координации кибер-защиты с постоянным круглосуточным дежурством. Эта мера была введена после серии интернет-атак на Эстонию в 2007 году и недавних атак на Грузию со стороны пророссийских элементов. В НАТО не скрывают, что кибер-война идет без перерыва, хотя сводки с этого фронта редко становятся достоянием гласности.

¤ ✧ ¤

полицейский детектив...

РАСПЛАТА ЗА "УСЛУГИ"

Полиция Сиэтла арестовала 34-летнего Тэда Робинсона, который обвиняется в причастности к коммерции сексуальных услуг с участием несовершеннолетних. Вместе с ним были задержаны две 15-летние путаны - их объявления об "эротических эскорт-услугах" были помещены в"Craiglist.

Все началось с того, что полицейский, взявший на себя роль клиента, откликнулся на это объявление, и одна из девочек, назвавшаяся 19-летней Моникой, сообщила ему, что""двойной эскорт" будет стоить ему $425.

При этом она поинтересовалась, не полицейский ли он и, получив отрицательный ответ, назначила встречу.

Полиция зарезервировала под это свидание номер в мотеле Seattle West Inn and Suites. В назначенное время детективы заметили, что к мотелю подъехала машина – это был Chevrolet Impala – и из него вышли две девицы, после чего автомобиль сразу уехал.

"Заказные" девочки тем временем прошли в номер и обсудили с клиентом свои сексуальные услуги. После этого обе были задержаны. Тут же были установлены их личности и реальный возраст.

Девочки объяснили полицейским, что работали в связке с Робинсоном, который забирал половину их трудовых гонораров и за это доставлял их к месту встреч.

Одна из них призналась, что на клиентов выходит, в основном, через Интернет, другая работает на Pacific Highway.

Девочки также сообщили, что на Робинсона работает еще, как минимум, три несовершеннолетних проститутки.

Полиция быстро разыскала Тэда Робинсона, который сидел в ресторанчике с 16-летней девицей, недалеко от мотеля. Ему было предъявлено сразу несколько обвинений в различных нарушениях закона.

Недавно силами ФБР и при содействии местной полиции была проведена общенациональная операция по борьбе с проституцией несовершеннолетних. Рейды прошли по всей стране, от Флориды до Аляски.

В результате было задержало 45 предполагаемых малолетних проституток в возрасте от 13 до 17 лет. Арестовано также более 50 предполагаемых сутенеров. Большинство детей помещено в местные центры по защите несовершеннолетних.

Обычно федеральные власти редко участвуют в рейдах против проституток, однако ФБР проводит подобные операции, если речь идет о защите детей. По словам представителя ФБР, у детей, попадающих в такую ситуацию, обычно нет семьи и друзей, многие из них сбежали из дома.



НАЛОГ НА "КЛУБНИЧКУ"

многим оказался не по вкусу

Привычный сегодня вопрос: "Где взять деньги?" как никогда актуален для верховной власти нашего штата, оказавшегося в эти трудные времена с громадной дырой в бюджете. Законодатели предлагают самые разные способы для того, чтобы эту дыру как-то подлатать.

Так конгрессмен Mark Miloscia предложил повысить до 18,5 процентов налог на порнографическую продукцию, легально производимую индустрией "развлечений для взрослых".

Предполагалось, что под новый налог попадут все распространяемые на территории штата порнографические журналы типа PlayBoy, видеофильмы, специализирующиеся на порно телеканалы, компьютерные программы, разного рода эротические аксессуары и так далее в том же духе.

По мнению автора проекта, собранные таким образом праведные деньги могли бы сослужить добрую службу гражданам штата – дополнительный доход с порно-продукции Mark Miloscia предлагал использовать на программы помощи безработным: не только тем, кто временно оказался не у дел, но, прежде всего инвалидам, тяжело больным людям, которые в принципе не в состоянии работать.

"Если сейчас мы беспокоимся о том, что штат несет большие потери рабочих мест в самых разных сферах, то индустрия""развлечений для взрослых"- последняя среди тех, о чьей сохранности в нашем штате стоит беспокоиться", - считает автор проекта.

Между тем, оказалось, что его доводы разделяют не все сознательные граждане штата.

Первыми возмущенный голос протеста подали адвокаты местной сети стриптиз-баров, назвав проект антиконституционным. Они заявили, что правительство штата может таким способом собирать""дань" с продажи алкоголя и сигарет, поскольку это""зло" не защищено Первой Поправкой Конституции. Кроме того, они пообещали, что призовут своих клиентов к самой активной борьбе против повышения налогов на порно-продукцию.

Свое неравнодушие к столь животрепещущей теме продемонстрировали и многие рядовые граждане штата, которые буквально атаковали автора этого конфликтного проекта звонками, в результате чего тот был вынужден отключить на время свои рабочие телефоны.

Звонившие заявляли конгрессмену, что тот покушается на их конституционные права, более того - на их "сексуальную жизнь".

Надо сказать, что Mark Miloscia не единственный, кого греет идея сделать доброе дело на средства от дополнительных налогов на порно-продукцию. Подобные предложения муссируются законодателями разных штатов.

Так в прошлом году конгресс Калифорнии рассматривал законопроект, о 25-процентном налоге на секс-индустрию штата с оборотом в несколько миллиардов долларов, но, тем не менее, не принял его.

Законодатели нашего штата так же решили не связываться со скандальным проектом и не внесли его в план на слушание.

Ross Hunter, член Комитета финансов заявил, что в противном случае законодатели окажутся вовлеченными в дебаты морального плана по поводу того, какая именно продукция каким налогом должна облагаться, почему это так, а не иначе и т.д.



Сам же Mark Miloscia не без горечи заметил, что его предыдущие проекты - о более достойной оплате труда контрактных рабочих в штате, об этике конгрессменов, их открытости для избирателей - не вызвали в народе такого живого отклика, какого удостоился проект о "подорожании" порно-продукции.

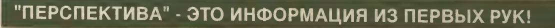
Mark Miloscia, 50-летний конгрессмен, в прошлом был пилотом бомбардировщика, однако в 1990-м году расстался с ВВС. Будучи истинным католиком, он почувствовал потребность трудиться там, где сможет помогать людям, обиженным судьбой. Так он стал директором сервиса по набору контрактников для индустрии Goodwill в Такоме. Там будущему конгрессмену приходилось иметь дело с людьми, которых, по его выражению, не возьмет на работу даже Макдоналдс.

Речь шла о тех, кого пытались вытащить со дна жизни, помогая стать на ноги, получить работу.

Одним словом, терпения и упрямства в достижении намеченной цели автору неудавшегося проекта не занимать, именно поэтому он намерен вернуться к вопросу о налоге на порно-продукцию, предварительно заручившись солидной поддержкой единомышленников.

Кстати сказать, законопроект об увеличении этого налога Mark Miloscia продвигает в Сенате штата с 2004 года и отступать не собирается.

Washington News




Все виды туристических услуг по всему миру...



Международные авиабилеты

- Авиабилеты по Америке
- Гавайи, Мексика, Дисней Лэнд, Лас Вегас
- Бронирование гостиниц и машин
- Туристические поездки *(packages)*
- Визы в Россию
- Круизы

Мы имеем возможность учесть ваши пожелания.

Артур Акопов (Travel Consultant)
говорит по-русски

MAESTRO USA
Travel & Tours

(206) 383-4480

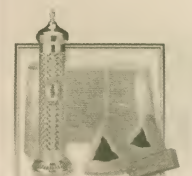
6815 196th St. SW Suite # C Lynnwood WA, 98036

בס"ד

Дорогие друзья!

Приглашаем вас принять участие в праздновании

Пурим



в четверг 13 Адара в 19:00 (9 марта, 2009)

Чтение свитка Эстер, Музыка, закуска, гоменташен, программа для детей, конкурс костюмов, **Пуримский бар для взрослых,** лотерея компании "Цептор".

Вечер состоится в Magnuson Park в здании

The Brig

Обратите внимание на новое место!!!

6344 NE 74th Street, Seattle, WA 98115

Пять минут ходьбы от остановки 74 и 75 автобусов

(206) 387-3919 rabbi@evreyinseattle.org

Хабад Сиэтла, Еврейская страничка http://evreyinseattle.org, Радио программа Шалом Сиэтл,Компания Zepter, AFH Ольгино



Если вы хотите получать подобную информацию по почте заполните эту форму и пошлите по адресу
Chabad House
4541 19th Ave NE, Seattle WA, 98105
Name____________________
Address____________________
City____________________
State____________________
Zip____________________

ПУТЕШЕСТВОВАТЬ - РАБОТАЯ

В разгар экономического кризиса 26-летний американец Дэниел Седдики поставил себе целью испробовать 50 различных профессий в 50 штатах в течение года. Начав в сентябре 2008 года, он сменил уже 23 рабочих места, на каждом из которых задерживался не больше недели, сообщает Associated Press. После окончания эксперимента молодой человек планирует написать книгу. По словам Дэниела, его пример должен воодушевить многих оставшихся без работы американцев сменить профессию и найти себе другой источник заработка. К тому же Дэниел признался, что с детства любил рассматривать карту и представлять себе, как живут и работают люди в разных местах его большой страны.

Список профессий, с которыми уже познакомился молодой человек, довольно широк. В штате Вермонт он ухаживал за парком, был фермером в Небраске, работал координатором свадеб в Лас-Вегасе, штат Невада. Самой тяжелой, по его словам, была работа на мясокомбинате в Канзасе, где он так и не смог стать забойщиком скота.

Близкое знакомство с жителями разных районов Америки помогло развенчать многие устоявшиеся стереотипы. Так, например, оказалось, что фермеры - это совсем не те необразованные люди, которыми их часто представляют. Большинство из тех, с кем встретился Дэниел, закончили колледж. Путешественник признался, что почти каждый из них более образован, чем он сам, хотя Дэниел три года назад окончил Университет Южной Калифорнии. Его последней на сегодняшний день профессией было изготовление сыра в штате Висконсин. “Это так же трудно, как и работа на лесозаготовках”, - признался Дэниел, намекая на свою работу в штате Орегон.

Будущее место работы молодой человек ищет в интернете. Владелец компании по производству сыра, принявший его на работу, был поражен тем, что за экспериментом следят не только представители национальных СМИ, но даже кинодокументалисты из Южной Кореи.

Фотографии и свидетельства о своем эксперименте Седдики публикует на сайте Living the Map. Для успешного воплощения в жизнь задуманного, ему необходимо найти еще 27 вакансий в 27 штатах.



“Весь этот джаз”

Дюк Эллингтон стал первым чернокожим жителем США, чье изображение попало на американскую монету. Как сообщает телеканал CNN, Монетный двор США представил 25-центовую монету с портретом знаменитого композитора и исполнителя джазовой музыки. Новые квоторы выпускаются в серии монет с изображениями, которые выбирают жители штатов. Эллингтона в качестве своего “лица” выбрали его земляки из округа Колумбия: в ходе проведенного там голосования джазмен обошел по популярности двух других чернокожих - борца за отмену рабства Фредерика Дугласа и астронома Бенджамина Баннекера.

Эдвард Кеннеди “Дюк” Эллингтон родился в Вашингтоне, округ Колумбия, в 1899 году, умер в Нью-Йорке в 1975 году. Он написал более 3 тысяч композиций и получил 13 премий “Грэмми”. На монете с его изображением помещена надпись “справедливость для всех” (justice for all) - фрагмент клятвы верности флагу США.



“ЭКСПРЕСС” СБАВЛЯЕТ ОБОРОТЫ

Компания American Express, один из мировых лидеров по обслуживанию банковских карт, готова выплатить своим клиентам 300 долларов за закрытие их счетов. Об этом сообщает агентство Reuters. По словам официального представителя AmEx, Молли Фост, компания отправила подобное предложение некоторым держателям карт American Express. В марте-апреле они должны будут закрыть свои счета, получив в обмен карту предоплаты AmEx на 300 долларов. Точное число тех, кому компания предлагает закрыть счета, не сообщается.

Свое решение компания приняла в связи с ростом задолженности по кредитным картам. Из-за финансового кризиса, обострившегося в конце 2008 года, многие клиенты AmEx не имеют возможности вовремя погашать долги по кредитам. Сама American Express в связи с кризисом приняла решение заморозить в 2009 году повышение зарплат руководству, а также сократить десять процентов своего персонала. Таким образом, компания намерена сэкономить около 1,8 миллиарда долларов. Кроме того, в конце прошлого года AmEx договорилась с правительством США о получении госпомощи в размере 3,39 миллиарда.

ЮПИТЕР И САТУРН УЖЕ “НЕ ЗА ГОРАМИ”

В Вашингтоне состоялось совещание представителей американского Национального управления по аэронавтике и исследованию космического пространства и Европейского космического агентств. По сообщению «Голоса Америки” на этой встрече обсуждались перспективные планы исследования двух крупнейших планет солнечной системы Юпитера и Сатурна.

НАСА и ЕКА решили объединить усилия в решении обеих задач. В рамках этой договоренности каждая сторона предполагает в 2020 году отправить к Юпитеру свой собственный космический корабль. Оба корабля достигнут окрестностей планеты в 2026 году и затем будут функционировать в тандеме как минимум в течение трех лет. На заключительной стадии полета американский зонд выйдет на орбиту вокруг Европы, одного из четырех главных спутников Юпитера, открытых еще Галилео Галилеем. Европейская автоматическая станция тогда же станет сателлитом крупнейшей юпитерианской луны Ганимеда. В таком качестве они будут действовать около года.

Экспедиция в систему Сатурна пока не имеет датировки. Главной целью этой четырехлетней миссии будет исследование его самого большого спутника Титана. На орбиту вокруг этого небесного тела выйдет автоматическая станция американской постройки. Вклад европейцев будет состоять в изготовлении спускаемого аппарата, который опустится на поверхность Титана, и воздушного шара с научным оборудованием, который будет исследовать его атмосферу. В программу экспедиции также входит изучение другой крупной сатурнианской луны Энцелада.

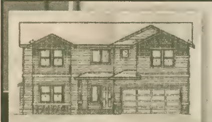
Планы новых полетов к планетам-гигантам пока имеют лишь предварительный характер. Прежде чем оба проекта получат официальное утверждение, специалисты НАСА и ЕКА должны будут тщательно изучить их во всех деталях.







ОДНА ОСТАНОВКА на пути к дому вашей мечты!



Pre-sale of New Homes in Renton on Union street. 3-4BD, 2.5 BA. priced from mid $400,000 Call Polina (425) 444 - 6625

ОПЫТ и 100% ГАРАНТИЯ УСПЕХА

ПОЛИНА-

Rockwell Realty LLC



Renton 4BD, 2.5BA. Charming new construction on quiet cul-de-sac. Close to shopping and freeways. Plumbed for central vacuum system, hardwoods, stainless steel appliances, granite countertops, 5 piece master w/ full tile, white painted millwork, fully landscaped.



Everett 4BD, 2.5BA Gourmet kitchen w/granite countertops, family room w/gas fireplace. H/wood floors in entry, kitchen and nook, extensive millwork. Relax in your formal dining area, living room, main floor den/bedroom. Master suite w/lavish 5-piece bath that has tile c/tops. Fully fenced yard, sauna, cedar siding, 3-car garage w/openers. Close to freeways and shopping.

Cell. (425) 444-6625

ПОИСК • ПОКУПКА • ФИНАНСИРОВАНИЕ

ГАРАНТИРУЕМ САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ
ВО ВСЕ СТРАНЫ МИРА
ОБЕСПЕЧИВАЕМ ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО СВЯЗИ



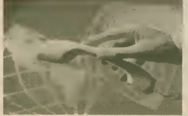
Украина - 8.9 на mob. - 9.9
Россия - 2.9
Беларусь - 14.9
Москва - 1.5 mob. - 4.9
Минск - 18.9 mob. - 19.9
Молдова - 10.5
Латвия - 4.5
Рига - 3.5
Алматы - 3.5
Ташкент - 4с/мин
USA 1.5с/мин

ДОРОГО ЗВОНИТЬ ЗАПРЕЩЕНО
www.PhoneWTS.com

- **УДОБНО** - звонки с любого телефона.
- **НАДЕЖНО** - качественная связь
- **ВЫГОДНО** У нас самые низкие цены и никаких лишних платежей.

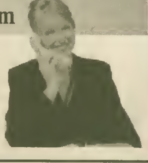
NEW MOBILE PLAN: $44.95 Unlimited
USA, Canada. Mexico, Bagama, Puerto Rico.
NO Contract, NO Activation fee, NO Rooming charges

6458 San Stefano St. Citrus HTS, CA 95610
www.PhoneWTS.com



Order on line:
www.PhoneWTS.com
ПРИГЛАШАЕМ АГЕНТОВ

Звоните 1-425-374-0794
1-253-719-5024
1-888-898-1815



ВРЕМЯ РЕШАТЬ

Время... Почему, имея право распоряжаться им по своему усмотрению, мы постоянно находимся у времени в плену и страдаем от его нехватки?

Каждое новое поколение по-своему осмысливает понятие "время". Еще древние философы пытались разгадать загадку быстротекущего времени. Сегодня, при нынешнем состоянии экономики, мысль о том, что "есть время разбрасывать и время собирать камни" обретает конкретный смысл, а реклама одной косметической фирмы, предлагавшей недавно "время в бутылочке", не вызывает ничего, кроме усмешки.

Взглянув на календарь, мы опять удивляемся, что время летит головокружительно быстро. Еще недавно мы встречали Новый год, а вот уже и март на пороге.

Что надо сделать сейчас, в начале 2009 года, чтобы потом не жалеть о напрасно ушедшем времени?

Поговорим о телевидении. Сейчас, в период рецессии, когда семьи невольно проводят дома больше времени, интерес к ТВ возрастает. Скорее всего, в Вашем доме тоже есть телевизор, за работу которого Вы платите некую сумму в местную телевизионную компанию. И, если эта сумма Вам кажется высокой, не теряйте больше ни минуты! Сделайте это для себя и вашей семьи:

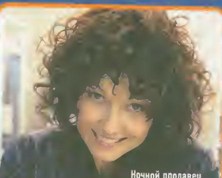
1) Выберите то, что действительно будет доставлять удовольствие вам и вашим близким

2) Не переплачивайте за ваше телевидение!

Как? – спросите Вы – Нет ли в этом противоречия? Нет! Решить эти обе задачи – в духе времени – поможет русское телевидени DIRECTV, наполнив радостью ваш сегодняшний день, окрасив его приятными воспоминаниями о прошлом; оно же поможет вашим детям и внукам, вашему будущему, не утратить связи с лучшими традициями русской культуры. Новые подписчики RussianDirect, могут также получить серьезные скидки на пакеты американского телевидения (подробности на обороте)



Москва слезам не верит



Ночной продавец



Волшебный фонарь





Неправ
• Паника.
• Делать по
• Прибегат
по завыш
Послед
• Рент найд
за дом, а
• Если вы г
или вы б
• Если Вы
Решен
• Если Вы
Не отк
и получит
Мы по
• уменьш
• уменьш
• или то и
Наша
• Достига
• Гаранти
Жизне
пока у
Мы сп
Lic. #
МЕ
FINA

будьте здоровы

ИЗБЫТОК ЖИРНОГО КАК ПРИГОВОР



Существует множество причин, по которым врачи настоятельно советуют не увлекаться пищей с большим количеством животных жиров. Еще одно основание для того, чтобы следовать этим рекомендациям, обнаружили кардиологи из университета Цинциннати во главе с профессором Нилом Вейнтраубом. Они исследовали состояние жировых тканей, окружающих коронарные артерии мышей. В этих тканях нередко наблюдаются микроскопические очаги локальных воспалений различной природы. Они могут провоцировать воспаление стенок самих артерий, которое является одним из главных факторов развития атеросклероза.

Профессор Вейнтрауб и его ассистенты решили проверить, как связаны такие воспаления с характером питания. В ходе опытов они посадили животных на рационы, в которых 42 процента калорийности обеспечивались за счет молочных жиров. Это слишком много по современным медицинским меркам, однако, примерно так питаются десятки миллионов людей в западных странах. Оказалось, что всего лишь двухнедельный переход на такую пищу значительно подхлестывает воспалительные процессы в жировой ткани вблизи коронарных артерий. При этом животные даже не успевали приобрести избыточный вес, да и содержание холестерина в плазме крови у них практически не выходило за пределы нормы.

Ученые из Цинциннати представили свои результаты в статье, которая появилась в февральском номере журнала Circulation Research. Теперь они планируют новые эксперименты, которые позволят выяснить, почему даже кратковременный прием жирной пищи так сильно провоцирует воспалительные процессы в непосредственной близости от коронарных артерий.

Конечно, такие опыты ставятся отнюдь не ради уточнения деталей мышиной физиологии. Профессор Вейнтрауб и его коллеги пришли к выводу, что жировые клетки, которые окружают коронарные артерии человека, также проявляют повышенную склонность к секреции сигнальных молекул, запускающих воспалительные процессы. Отсюда следует, что реакция этих клеток на жирную пищу может способствовать распространению эпидемии атеросклероза, которая вполне реально угрожает современному человечеству. Если удастся точно выяснить биохимические механизмы этой реакции, можно будет думать о создании лекарств, способных гасить воспаления жировой ткани. А пока нам стоит учесть печальный опыт мышей из лаборатории Вейнтрауба и постараться ограничить потребление животных жиров.

ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА

Американские исследователи вновь подтвердили, что возрастное ослабление памяти и интеллекта можно замедлить примерно тем же способом, каким удается предотвратить преждевременное одряхление мускулатуры. В одном случае надо почаще и посильнее нагружать мышцы, а в другом – мозг. Об этом говорится в докладе нейропсихиатра из клиники Мэйо Ионаса Геда и его соавторов, который в апреле прозвучит на очередной ежегодной сессии Американской академии неврологии.

Геда и его коллеги обследовали свыше 1300 пожилых людей в возрасте от 70 до 89 лет. Почти 200 участников опроса страдали умеренным ослаблением памяти, в то время как остальные были по этой части в полном порядке. Всех их просили рассказать о том, чем они занимались во время анкетирования и в предпенсионном возрасте.

Результаты опроса вполне соответствовали ожиданиям ученых. Респонденты, которые постоянно читали книги и газеты, увлекались «умными» карточными играми, регулярно работали за компьютером или упражняли свою сообразительность на всякого рода ручных поделках, жаловались на забывчивость на 30-50 процентов реже сверстников, которые ничем таким не занимались. Сохранению памяти помогало даже не слишком длительное сидение перед телевизором. В общем, отсюда следует простой вывод – мозг надо тренировать в любом возрасте.

ДАЖЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ В КИНО



«Стилет» - так называется чудо-корабль, который недавно появился в арсенале ВМС США. Он действительно уникален и по своим характеристикам, и по дизайну, и по скорости, с которой разрабатывался этот проект.

Сейчас «Стилет» проходит испытания у берегов Южной Америки, участвуя в операциях по борьбе с местными наркоторговцам, - сообщает "Голос Америки".

Если бы один из главных персонажей «Звездных войн» Дарт Вейдер имел корабль, то, скорее всего, его судно выглядело бы именно так. А еще он может служить морским вариантом «Бэтмобиля». Эдакий футуристический «корабль-невидимка. При этом он не только фантастически выглядит, но ему нет равных по скорости на воде.

Аналогов этой новой модели до сих пор не было: «Стилет» - первый в своем роде. Благодаря экспериментальному водоизмещающему днищу, по своей конфигурации напоминающему букву М, «Стилет» способен плавать на глубине, не превышающей одного метра, развивая при этом скорость до 50 миль в час.

Пока он только отрабатывает учебные задачи. В данных учениях участвуют колумбийские моряки, исполняющие роль контрабандистов, перевозящих наркотики. Их небольшой, но оснащенный мощным мотором катер, который так и называется - « Быстроходный» - может легко уйти от любых кораблей ВМС или Береговой охраны США.

Вот тут-то и начинается трюк, которому могут позавидовать герои боевиков. Менее чем за минуту «Стилет» спускает на воду резиновую шлюпку с пограничниками в полном вооружении. У контрабандистов не остается ни малейшего шанса. У них даже нет времени, чтобы выбросить груз наркотиков за борт.

Правда, прежде чем запустить новый корабль в серийное производство, с ним еще надо поработать, считают специалисты. На больших скоростях его сильно качает – экипажу приходится быть настороже, чтобы избежать травм. Некоторых моряков такая тряска укачивает.

При все при том «Стилет» обладает еще одним важным преимуществом. У него настолько устрашающий вид, что экипажу даже нет нужды прибегать к оружию, чтобы подавить волю противника к сопротивлению.

"СЛУЖУ ОТЕЧЕСТВУ!"- ПОКА ЧУЖОМУ.



Военное ведомство США приняло решение о зачислении на срочную службу лиц, находящихся в стране по временным визам. Обязательным условием для этого являются двухлетнее пребывание в США и обладание профессиональными навыками в области медицины, иностранных языков, высоких технологий и т.п. Добровольное вступление в армию открывает перед такими людьми перспективу ускоренного получения американского гражданства через полгода.

В статье на эту тему газета «Нью-Йорк таймс» отмечает, что хотя лица, имеющие грин-карту, рекрутируются на военную службу постоянно, армия впервые со времен Вьетнамской войны открывает двери перед иммигрантами, живущими в Америке по временным визам. Поначалу число таких лиц будет ограничено одной тысячей в год, но в дальнейшем, в случае успеха так называемой "пилотной" программы, эта практика будет расширена.

Начальник Управления набора кадров в Пентагоне генерал-лейтенант Бенджамин Фрикли приводит такие цифры: сейчас ежегодно в вооруженные силы записываются 8 тысяч обладателей грин-карт. Число же рекрутируемых временных иммигрантов может составить со временем 14 тысяч. В данный момент около 22 тысяч военнослужащих не имеют гражданства США.

«Американская армия задействована во многих странах, где знание местных языков и культурных особенностей является критически важным элементом. Я уверен, что мы сумеем привлечь талантливых людей», - заявил генерал Фрикли. Он напомнил, что многие типы временных виз предоставляются лицам с учеными степенями и дипломами в дефицитных профессиях. Между тем 82 процента рекрутов из числа американских граждан имеют лишь среднее образование.

Пилотная программа откроется в Нью-Йорке, где будут набраны 550 обладателей временных виз, владеющих, помимо английского, одним из 35 востребованных языков. В их числе – арабский, китайский, курдский, пушту, русский и тамильский. Зачисление начнется в скором времени после того, как Министерство внутренней безопасности опубликует новые иммиграционные правила.

КУБА СТАНЕТ «БЛИЖЕ»?

Глава республиканской фракции в сенатском Комитете по международным отношениям (КМО) Ричард Лугар заявил, что политика Вашингтона в отношении Гаваны не привела к желаемому результату–– появлению демократии на Кубе, и поэтому должна быть пересмотрена в свете последних политических перемен в обеих столицах.

Мнение сенатора от Индианы приложено к отчету республиканских сотрудников КМО, который будет оглашен в понедельник. Авторы этого документа считают, что наложенные администрацией Буша дополнительные ограничения на поездки жителей США на Кубу и денежные переводы родственникам, живущим на острове, следует отменить. В отчете выражается пожелание восстановить двустороннее сотрудничество в таких сферах, как миграция и борьба с наркотиками, а также позволить кубинским государственным организациям закупать американское продовольствие в кредит.

Вместе с тем республиканские сотрудники КМО не призывают к полной отмене 47-летнего эмбарго на торговлю с Кубой. Не затрагивает этого вопроса и Ричард Лугар, который в письме к коллегам-сенаторам указывает, что избрание президентом Барака Обамы и замена Фиделя Кастро его братом Раулем открывают возможность, которой не следует пренебрегать.

Загадка НЛО разгадана?

Ученые Университета Тель-Авива нашли куда менее сенсационное, но куда более рациональное объяснение некоторым разновидностям НЛО - ими оказались т.н. спрайты, огромные сгустки ионизированного газа, быстро перемещающиеся в самых верхних слоях атмосферы Земли!Как сообщили ученые, спрайты - это ярко светящиеся красновато-оранжевые или сине-зеленые сгустки ионизированного газа самых причудливых форм и больших размеров, до 100 метров в диаметре. Иногда в небе можно наблюдать целые "гирлянды" из множества спрайтов в непосредственной близости друг от друга. Обычно спрайты наблюдаются на высоте от 50 до 130 км над мощными грозами строго определенного типа, причем часто они могут находиться в 50 км в стороне от грозы - таким образом, наблюдатель на земле увидит их на фоне совершенно чистого неба. Яркое свечение, странная форма и непредсказуемые и резкие траектории перемещения спрайтов в воздушных потоках, скорее всего, стали причиной того, что долгое время их - совершенно незаслуженно - принимали за НЛО.

ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ
даже если хранится на дне морском

Над загадкой гибели британского корабля «Виктория» ломали голову немало историков и искателей сокровищ. По неизвестным причинам корабль затонул в проливе Ла-Манш в 1744 году. На его борту находилась тысяча человек, а также 4 тонны золота.

«Это один из тех редчайших случаев, когда корабль исчез вместе со всем экипажем. И никто не мог объяснить, что же произошло», - говорит Грег Стемм, глава компании «Одиссей», занимающейся морскими исследованиями. Его команда разгадала тайну затонувшего корабля.

Им удалось поднять на поверхность две бронзовые пушки, на которых было ясно указано, что они находились на борту «Виктории».

«В воде трудно понять, - рассказывает один из участников экспедиции, - каковы их подлинные размеры. Только на поверхности можно увидеть насколько эти пушки велики».

Открытие было сделано приблизительно в ста километрах от места предполагаемой катастрофы. И хотя команда явно ликует по этому поводу,она рассчитывает на большее.

«Мы, конечно же, ищем сокровище. Нам нужно оплатить много счетов», - делится Том Деттуайлер, один из руководителей проекта компании «Одиссей».

Согласно документам, на борту корабля находилось 4 тонны золота, и стоимость этого груза на сегодняшний день составляет миллиард долларов.

Правительство Великобритании заявляет, что корабль и все, что находится на его борту, является государственной собственностью.

Компания рассчитывает заключить сделку с правительством в обмен на осуществление работ по поднятию останков корабля на поверхность. «Мы тут вкалываем не за спасибо, - говорит Том Деттуайлер. - По меньшей мере, мы полагаем, что они оплатят наши ежедневные расходы, а если же нам удастся найти золото, то мы рассчитываем на свою долю».

Их труд стоит недешево. День работы обходится в 35 тысяч долларов.

Археолог Нил Добсон управляет глубоководным роботом «Зевс», с его помощью проводятся исследования останков корабля.

«Я в таких довольно удобных условиях могу сидеть часами и изучать мельчайшие детали», - делится Нил.

Процесс поднятия корабля на поверхность может занять до года. А пока же команда «Одиссея» купается в лучах славы.

«С исторической точки зрения это может стать величайшей подводной находкой. Так что мы впишем новую страницу в книгу истории», - считает Том Деттуайлер.

Но пока она еще не написана. Точное местонахождение останков корабля является секретом фирмы. А что же касается сокровищ, то лишь время покажет, находились ли они на борту «Виктории».

⌖ ⌖ ⌖

АРИФМЕТИКА НЕПРИЯТНОСТЕЙ

Согласно неутешительной декабрьской статистике безработица в штате Вашингтон составила 7.1 процента, она увеличилась в сравнении с предыдущим месяцем на 13 процентов, продемонстрировав таким образом самый резкий скачок, начиная с 1976-го года.

На сегодняшний день в штате зарегистрировано 251, 700 безработных, причем, 91,400 из них приходятся на Сиэтл.

Первые два месяца наступившего года тоже ничем не порадовали. Крупнейшие работодатели страны обнародовали свои мрачные планы на ближайшее будущее: Caterpillar сокращает 20,000 человек, Боинг – 10,000, Старбакс – 6,700, Майкрософт – 5,000.

Приличная часть этих обещанных сокращений непосредственно коснется нашего штата.

Уровень безработицы в целом по стране составил 7.2 процента. Причем, по наблюдению аналитиков, процент безработных среди людей с образованием на уровне колледжа оказался гораздо ниже – 3.7 процента, а для тех, кто имеет степень бакалавра, и того меньше–– всего два процента. Вот что значит –"ученье - свет, а неученье – тьма"!

Между тем, в отчете частной компании по найму персонала «Challenger, Gray and Christmas» указывается, что число увольнений, объявленных в январе, поднялось на 45 процентов по сравнению с декабрем и более чем утроилось по сравнению с тем же периодом прошлого года. Особенно пострадали работники розничной торговли, за которыми следуют работники сферы производства промышленных товаров и компьютерной индустрии.

Глава компании Джон Челленджер предупреждает, что «света в конце тоннеля не видно», и что пройдут месяцы, прежде чем какие-либо меры по стимулированию экономики положительно скажутся на ее состоянии.

По мере роста безработицы в стране наблюдается новая тенденция – мужчины теряют работу чаще, чем женщины.

По последним статистическим данным, на мужчин приходится 82 процента увольнений. Это объясняется тем, что в отраслях, на которых сильнее всего отразился экономический и финансовый кризис, - таких, как строительство и промышленное производство, – заняты в основном мужчины.

Женщины, в большинстве своем трудятся в менее уязвимых сферах – например, в образовании и здравоохранении, а это единственная отрасль, где наблюдается рост числа рабочих мест сегодня. В стране по-прежнему не хватает медсестер.

По прогнозам экспертов, число семей, где деньги зарабатывает жена, будет расти по мере углубления рецессии. На многих семьях такая тенденция скажется негативно – по последним официальным данным, женщины по-прежнему зарабатывают на 20 процентов меньше мужчин.



Несколько советов, как сэкономить на продуктовых покупках

1. Пользуйтесь теми скидками, которые предлагают магазины. Каждую неделю вы получаете по почте газеты местных продуктовых магазинов о скидках на те или иные продукты. Используя их, подготовьте меню на следующую неделю, делая упор на продукты, которые вы сможете купить со скидкой.
2. Составьте список заранее, и постарайтесь за один раз купить все необходимое, это избавит вас от повторной поездки в магазин в течении недели. Обычно заранее подготовленный список удерживает вас от лишних покупок.
3. В газетах, которые вам кидают под дверь каждую неделю «Bellevue Reporter», «Renton Reporter» и т. д. вкладывают купоны от производителей тех или иных товароа, часто эти купоны в магазинах удваивают, т.е. если купон на 50 центов, в магазине вы получите скидку 1 доллар. Если магазины предлагают дисконтную карточку, обязательно приобретите, это также поможет вам сэкономить.
4. Покупайте продукты со скидкой на 2-3 недели, через 2-3 недели вы сможете найти эти продукты снова на распродаже.

При всем разнообразии производителей, выбирайте те, что дешевле. Идите в тот магазин, который предлагает лучшие цены на текущую неделю.

Подготовлено по материалам сайта www.oprah.com







Чем полезен зелёный чай?

У нас до сих пор сильна традиция пить чай черного цвета. "Между тем, именно этот вид наименее полезный, - утверждает врач-фитотерапевт Борис Скачко. - Изначально все чаи, которые собирают, зеленые. А после того как их начинают технически обрабатывать (ферментировать), этот цвет темнеет. И чай, последовательно проходя через желтый и красный цвета (считаются "императорскими"), постепенно теряет многие полезные вещества, усиливается его терпкость, приобретаются цвет, вкус и аромат. В итоге по пути от зеленого чая к черному содержание витамина С уменьшается в 10 раз, значительно снижается количество антиоксидантов-биофлавоноидов. Только на содержание кофеина такой процесс практически не оказывает влияния".

Чтобы сухая чайная трава отдала максимум свойств воде, напитку, нужно ее правильно заваривать, это относится ко всем чайным напиткам. "Вода для заварки чая должна быть очищенной через фильтр или хотя бы отстоянной в течение суток, - говорит Скачко. - Тогда она станет мягкой и будет лучше вбирать в себя полезные вещества. Когда закипит вода, сначала ошпарьте ею чайник для заварки, а уж потом всыпьте в него чай. Заливать кипятком нужно дважды. Первый так - чтобы вода только покрыла траву (на два пальца), а через пять минут, когда чай разбухнет, добавить остальное количество воды и ложку-другую сахара - сладкая вода "натягивает" полезные вещества лучше. После этого подождите еще три минуты и пейте".

Черный чай полезен при падении давления из-за того, что содержащийся в нем кофеин заставляет сердце работать сильнее, сосудистая слабость проходит.

Он также является хорошим проверенным средством при тошноте, послаблении: дубильные вещества, которых в черном чае очень много, успокаивают слизистую желудка и снимают спазмы.

Противопоказания. Так как чай (а именно - алкалоиды) повышает глазное давление, он абсолютно противопоказан больным глаукомой, из-за его влияния на давление его ограничивают при гипертонии, аритмиях, из-за того, что он сгущает кровь, может вызвать замедление тока крови в варикозно расширенных венах, обострение артрита, особенно подагрического (на фоне мочегонного эффекта соли мочевой кислоты концентрируются - заболевание обостряется, кроме того, чай служит источником пуриновых оснований, служащих сырьем для "строительства" подагрических отложений), поэтому при варикозе и атеросклерозе черный чай не рекомендуют. Также не рекомендуется злоупотреблять черным чаем при беременности.

Зеленый чай - один из лучших источников антиоксидантов - веществ, выводящих старые токсины и препятствующих образованию новых. Благодаря им зеленый чай полезно пить практически при всех инфекционных заболеваниях и для профилактики атеросклероза и онкологии.

Средство от зимнего авитаминоза: в зеленом чае есть витамины С, А, В, В1, В2, В15. А по содержанию витамина Р, который способствует устойчивости организма к инфекционным заболеваниям, зеленый чай - чемпион среди всех растений.

Бережно тонизирует. В отличие от черного чая и кофе, кроме кофеина содержит таурин - тоник, который действует не так агрессивно. Поэтому он не противопоказан беременным.

Помогает похудеть благодаря тому, что ускоряет обмен веществ. Одна чашка зеленого чая сжигает около 70 калорий.

Укрепляет мужское здоровье благодаря высокому содержанию цинка - микроэлемента, активизирующего обмен веществ в яичках.

Содержит много йода, поэтому зеленый чай рекомендуется пить людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы.

Благодаря тому, что в зеленом чае содержится большое количество фтора, который укрепляет зубную эмаль, его полезно пить для поддержания здоровья зубов.

Свежая заварка зеленого чая - отличное средство при воспалении глаз. Для этого просто протирайте глаза "соком" из пакетика в направлении от внешнего угла глаза к переносице.



Противопоказания. Зеленый чай, как и черный, противопоказан людям, страдающим артритом и подагрой, а также при повышенной деятельности щитовидной железы - тиреотоксикозе (чай активирует ее еще больше). И не стоит выпивать зеленого чаю больше трех-пяти чашек в день гипертоникам - при передозировке давление "прыгает".

Полезные рецепты

Чай от переохлаждения

Возьмите 3 части крепкого чая (любого), размешайте там 1 столовую ложку меда и добавьте 1 часть водки.

Чай от лихорадки

Заварите чай (любой) и добавьте в него дольку лимона и щепотку черного перца (кончик ножа) - прогоните пот - уйдет температура. Учитывая, что при подкислении напитка в нем лучше растворяется кофеин, такой способ противопоказан сердечникам и гипертоникам.

Чай для лактации

Заварите половину чашки зеленого чая и добавьте горячее молоко, перемешайте - такой чай усиливает выработку молока. Полезен и детям для роста, и взрослым для профилактики остеопороза, так как молоко блокирует щавелевую кислоту (есть в любом чае) и сохраняет ранее накопленный кальций в организме, предохраняет почки от оксалатов (из этих солей образуются камни).

Рецепт при тошноте

Возьмите щепотку сухого чая (любого) и просто жуйте ее. Этот рецепт помогает даже при токсикозах.

Чай от спазмов

Заварите вместе с чаем (любым) 1 чайную ложку листа мяты. Помогает при спазмах любого происхождения.

Напитки красоты: увлажняем кожу изнутри

Красота кожи во многом зависит от ее эффективного увлажнения. И самый лучший способ увлажнить кожу – это не наносить как можно больше увлажняющего крема, а ежедневно выпивать достаточное количество жидкости. Но что именно нужно пить? Газированные напитки вредны. Фруктовые соки очень калорийны. А различные готовые напитки – чаи, минеральная вода и т.п. – хоть и полезны, но могут ощутимо бить по карману.

1. Пейте фильтрованную воду. Сколько бутылок минеральной воды вы выпиваете ежедневно? Одну? Две? А если принять в расчет всю семью? Если вы посчитаете стоимость этого удовольствия за месяц, то получится немаленькая сумма. Это особенно обидно, когда из крана течет практически бесплатная вода. Конечно, пить воду непосредственно из-под крана – безумная затея, поэтому, чтобы сэкономить в будущем, вначале придется потратиться на хороший фильтр для воды. Зато потом вы не будете знать горя. Тем более что состав бутилированной воды тоже не идеален – в ней содержатся, например, такие малополезные вещества, как Бисфенол-А и полихлоринат бифенила, которые переходят в воду из пластика. Фильтрованную воду также не следует хранить в пластиковой бутылке, лучше воспользоваться стеклянной посудой или термосом из нержавейки.

Если простую воду пить надоедает, можно улучшить ее вкус с помощью различных добавок:

* Измельчите несколько листиков свежей мяты и базилика, добавьте их в фильтрованную воду комнатной температуры и оставьте настояться в течение получаса. Затем добавьте ложку меда и размешайте.

* Съев апельсин, вы выкидываете корку? Совершенно напрасно. Цедра цитрусов богата полезными веществами и флавоноидами, которые способны снижать уровень холестерина, очищать печень от токсинов и уравновешивать уровень сахара в крови. Положите измельченную цедру апельсина, мандарина, лимона, лайма или понемножку цедры от всех этих фруктов в фильтрованную воду и оставьте настояться в течение получаса. Можно также добавить в воду несколько капель лимонного сока, богатого витамином С.

2. Откажитесь от кофе в пользу чая. Чай – самый популярный на Земле напиток после воды. И не напрасно. Черный, зеленый, белый – все сорта чая богаты антиоксидантами, практически так же, как фрукты, и даже больше, и полезны для здоровья. В травяных чаях антиоксидантов чуть меньше, но и они оказывают положительное действие на те или иные органы.

3. «Пейте» овощи. Кроме того, что в овощных соках очень мало калорий, это еще и один из лучших способов укрепить иммунитет в холодное время года.

4. Разбавляйте фруктовые соки. Соки, изготовленные из фруктов, калорийнее овощных, главным образом за счет того, что в них больше содержание сахара. Еще более калорийны нектары. Попробуйте разбавлять соки двумя-тремя частями обычной фильтрованной воды. Они получатся менее сладкими и, может быть, менее вкусными, зато этим самым вы уменьшите ежедневное потребление сахара. И вы все еще получите некоторую дозу витаминов и антиоксидантов.

Овощные и фруктовые соки, а также некоторые виды чая и травяных отваров широко используются в программах детоксикации, для оздоровления при некоторых болезнях, при проблемах с пищеварением и, разумеется, при похудении. А еще соки чрезвычайно полезны для красоты и здоровья кожи:

* они улучшают цвет лица,
* увлажняют кожу изнутри, придавая ей упругость и свежесть,
* избавляют ее от вредных веществ и свободных радикалов, которые являются одной из основных причин появления морщин,
* витаминизируют ее,
* помогают бороться с прыщами.



Желательно соки и нектары делать самим – в магазинных слишком много сахара и различных добавок и гораздо меньше витаминов. Если все же приходится обходиться готовыми соками, то выбирайте 100% натуральные соки, без сахара, консервантов и искусственных красителей. Если же вы будете делать соки сами, то вам понадобится механическая или электрическая соковыжималка. Некоторые соковыжималки полностью удаляют мякоть плодов, оставляя только сок. Но поскольку клетчатка овощей и фруктов - тоже очень полезный для здоровья и красоты компонент, то лучше купить соковыжималку, позволяющую оставлять часть мякоти в соке.

Наиболее полезны смешанные соки из различных овощей и фруктов. Например, яблоко и морковка – самый простой и доступный и в то же время очень полезный витаминный напиток. Смесь из свекольного и огуречного сока хорошо очищает печень и почки, избавляет организм от шлаков и токсинов. Банан и дыня уменьшают чувство голода и склонность к эмоциональному перееданию, а также снабжают организм серотонином, поднимающим настроение. Грейпфрут в смеси со сливой с утра придает заряд энергии и работоспособности, не хуже чем пресловутая ежедневная чашка кофе.













Как не следует просить о прибавке к зарплате

Когда человек узнает, сколько зарабатывают его коллеги, первая его мысль - потребовать прибавки. Однако есть правильные и неправильные способы сделать это.

Мне нужны деньги. И чем больше - тем лучше. Однако сейчас, когда кредитная система пребывает в кризисе, корпорации урезают расходы, а британцы так и не изжили природную молчаливость, попросить о повышении не так-то просто. Вот советы о том, чего не следует делать:

➲ Выходить из себя.

"Около года назад сотрудник пришел ко мне в офис, закрыл за собой дверь и буквально взорвался, - рассказывает Дэвид Валентайн, коммерческий директор в компании SHL. - Он потребовал повысить ему зарплату минимум на 25%, потому что на вечеринке все напились и рассказали, сколько зарабатывают". Валентайну тогда удалось успокоить сотрудника, не пообещав при этом прибавки. Вспышка гнева не способствует хорошему настроению начальника.

➲ Требовать равенства.

Это сложный момент. Порой люди подвергаются дискриминации, например, по половому признаку, однако большинству профессиональных сотрудников платят в зависимости от результатов работы. Разозлившийся мужчина из предыдущего примера требовал равенства, однако ответ Валентайна был коротким и обидным: "Я намекнул, что чужие заработки не обязательно показывают, сколько должен зарабатывать он, и что его зарплата связана с тем, какую пользу он приносит компании".

➲ Требовать, не давая ничего взамен.

"Некоторые говорят: "Я хорош, потому что мне так кажется", - объясняет Торстен Мат, директор британского отделения Experteer, компании по подбору персонала. - Я отвечаю: "Нет, потому что вы не можете мне объяснить, каких результатов достигли". Однако не стоит перегибать палку и в другую сторону, предупреждает Джулия Гослинг, коммерческий директор маркетингового агентства Mabox. Она так скрупулезно подготовилась к разговору о прибавке и так долго рассказывала о своих достижениях, что начальница заскучала. "Я 20 минут о чем-то говорила ей, а беседы не было", - вспоминает женщина.

➲ Не думайте, что свой бизнес решит все проблемы.

"Однажды на форуме частных инвесторов один потенциальный инвестор спросил начинающую предпринимательницу, что она намерена сделать благодаря 100 тыс. фунтов, которые просила на свой проект. Она ответила: "В первые два года я хочу зарабатывать по 50 тыс. фунтов в год". После этих слов все инвесторы убрали свои чековые книжки подальше", - рассказывает Салли Гудселл, глава инвестиционной фирмы Finance South East. Конечно, это ваш бизнес, но если вы хотите привлечь инвестиции, на начальном этапе будьте готовы смириться с низким заработком.

➲ Разговаривать в пьяном виде.

"Я был на корпоративной вечеринке, и поздно вечером ко мне подошел работник, решивший, что неформальная обстановка (и немного пьяного куража) поможет ему добиться лучших результатов, - вспоминает Дункан Хоуорт, директор компании JLT Benefit Solutions. - Я сказал, что это неподходящий момент, и попросил его обратиться позже, но он не обратился. Упустил свой шанс". Не рискуйте и не сердите начальника - такой разговор должен проходить в офисе.

➲ **Угрожать уходом.**

Это не сработает, если только вы не выдающийся сотрудник. Все эксперты, с которыми мы побеседовали перед написанием статьи, помнят случаи, когда начальство не поддалось на блеф, и сотрудник оказывался в неприятном положении. Даже если вам действительно открыт целый ряд вакансий, это не обязательно поможет. Один из подчиненных Валентайна подал заявление об уходе, когда его компания не смогла гарантировать вдвое большую зарплату, которую обещали в другой фирме. Однако когда он изучил подробности контракта - ему не полагалось пенсии и премий, а в результате общего повышения зарплаты не получалось - он робко попросил возможности забрать заявление.

➲ **Вести себя как профсоюз из одного человека.**

"Наниматели часто рассматривают просьбу о прибавке как личную критику", - объясняет Рос Киндерсли, директор фирмы по подбору персонала JFL Search and Selection. Если сказать боссу, что он обязан дать повышение, поскольку вам недоплачивают, то начальник перейдет к обороне. "Я знаю женщину, которая пошла к своему шефу и сказала: моя подруга в другой пиар-фирме получила прибавку. Она выполняет ту же работу, что и я, поэтому я хочу те же деньги". Сотрудница не получила прибавки и попыталась пригрозить - "я ухожу". Все закончилось слезами. По словам Киндерсли, лучше создать позитивный настрой, а не утверждать, что босс вас эксплуатирует. "Скажите: "Мне нравится моя работа и кажется, что я многого добился... Хочется обсудить перспективы и узнать, есть ли возможность получить прибавку". В этом случае начальник почувствует, что награждает вас за хорошую работу.

➲ **Просить милостыню.**

"Одна сотрудница пришла ко мне и стала рассказывать, что едва сводит концы с концами - выплаты по закладной выросли, жених потерял работу, и ей нужно больше денег, - приводит пример Киндерсли. - Я ей сочувствовал, но не мне отвечать за ее жениха". Вместо благотворительности он предложил женщине работать активнее, чтобы зарабатывать больше, - так она и поступила.



Microsoft откроет сеть розничных магазинов

Корпорация Microsoft планирует открыть собственные розничные магазины. Развивать это направление будет Дэвид Портер (David Porter), который займет в корпорации пост вице-президента по розничным продажам. Об этом сообщается в пресс-релизе Microsoft.

Цель создания розничной сети Microsoft - более тесное взаимодействие с потребителями. В частности, с помощью собственных магазинов корпорация рассчитывает выяснить, какой хотят видеть пользователи в продукции Microsoft.

Первоочередной задачей Дэвида Портера будет разработка концепции розничных магазинов Microsoft. Где именно корпорация планирует открыть свои магазины, не сообщается, как и их ассортимент. Известно лишь, что розничная сеть Microsoft будет сотрудничать с партнерами корпорации, продающими в розницу ее продукты в настоящее время.

До перехода в Microsoft Портер отвечал за мировую дистрибуцию контента студии DreamWorks Animation SKG. Ранее он 25 лет проработал в розничной сети Wal-Mart. Последняя должность, которую Портер занимал в Wal-Mart, - вице-президент.







Сколько калорий надо потреблять, чтобы похудеть?

Итак, Вы хотите похудеть! Тогда первое, с чего надо начать - это диета. И здесь никто не откроет Америки: во всех книгах, посвященных проблеме лишнего веса, предлагается начать именно с диеты. Правда, диет столько, что разобраться в них очень сложно. Сколько книг - столько диет. Огромное число разнообразных диет является самым главным доказательством того, что все они не решают основной задачи, которая заключается не только в том, чтобы похудеть, но и удержать затем достигнутый вес. Вряд ли можно представить себе человека, который без вреда для своего здоровья смог бы соблюдать любую из существующих диет всю жизнь. Поэтому прежде всего надо осознать, что вам, решившимся выйти на "тропу войны" с собственным весом, придется надолго, а возможно, и навсегда изменить большую часть своих пищевых привычек, а многим из вас - и стиль жизни. Так как же научиться правильно питаться? Прежде всего необходимо выяснить, сколько калорий вы "съедаете" ежедневно. Для этого нужно, воспользовавшись таблицами калоража, сосчитать количество "съеденных" калорий. Как правило, в результате подсчета суточного калоража у большинства полных людей получаются цифры от 2 до 3-4 тысяч килокалорий в день, а то и больше. Для того чтобы похудеть, вы должны "съедать" 1000-1400 килокалорий в день. Чем больше потребляемое вами количество калорий отличается от названной цифры, тем меньший результат от соблюдения диеты, а если количество калорий составляет 1800 - 2000 ккал в сутки, вы вообще не похудеете. Однако для любителей математических расчетов мы приводим формулу, по которой можно более точно определить количество расходуемой энергии за день и таким образом знать, сколько нужно есть, чтобы похудеть. Еще раз повторяем, что желательно перейти на потребление 1000-1400 ккал в день без всяких сложных расчетов. Итак, энергозатраты складываются из следующих составляющих: основной обмен + энергия, затрачиваемая на работе + энергия, расходуемая во время досуга + энергия, расходуемая на усвоение пищи.

1. Основной обмен - это количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма, который находится в состоянии покоя, то есть утром, лежа в кровати натощак при комфортной температуре. Для мужчин эта величина составляет 1 ккал на 1 кг массы тела в час, а для женщин - 0,9 ккал/кг/час.То есть если вы весите 90 кг, то в сутки основной обмен составит: 0,9 ккал х 90 кг х 24 ч = 1944 ккал При этом мы вычислили основной обмен для женщины, которая не хочет похудеть. Если же человек рассчитывает свой пищевой баланс, чтобы похудеть, то необходимо определить количество калорий на желаемую массу тела. Вернемся к нашему примеру: предположим, что желательная масса составляет 60-65 кг. Следовательно, основной обмен должен составлять: 0,9 ккал х 65 кг х 24 ч =1404 ккал.

2. Энергия, затрачиваемая в процессе работы. На покрытие энергетических затрат при сидячей работе достаточно примерно 26% от основного обмена. Если ваш основной обмен, чтобы похудеть, составил 1404 ккал, то на мышечную работу при сидячей работе требуется 365 ккал. Для людей различных специальностей имеются уже рассчитанные величины затрат энергии в течение 8-часового рабочего дня:при легкой физической работе для профессий механизированного труда (лаборанты, кассиры, программисты) для покрытия расхода энергии требуется примерно 1000 ккал; для лиц, выполняющих умеренно тяжелую работу (рабочие-станочники, водители автотранспорта) необходимо 1500 ккал; для покрытия затрат на физически тяжелой работе требуется 2000-2500 ккал, а иногда и более (шахтеры, землекопы, спортсмены).

3. Энергозатраты во время досуга складываются из работы по дому, спортивных занятий и отдыха. В таблице приведен примерный расход энергии на различные виды деятельности. Расход энергии во время досуга в расчете на стандартного человека весом 60 кг.

Вид деятельности ккал/час
- сон - 50
- отдых лежа - 65
- чтение вслух - 90
- домашняя работа типа мытья посуды, глажения, уборки - 120-240

- спокойная ходьба - 190
- быстрая ходьба - 300
- бег трусцой - 360
- ходьба на лыжах - 420
- гребля - 150-360
- плавание - 180-400
- езда на велосипеде - 210-440
- катание на коньках - 180-600

4. И наконец, так называемый пищевой термогенез. Для потребления и дальнейшей утилизации пищи организм затрачивает определенную энергию. Установлено, что наиболее сложно усваивается белковая пища, а для утилизации углеводов и жиров требуется в 10 раз энергии меньше чем для белковой пищи. При смешанном варианте питания, которое является наиболее физиологичным, интенсивность обмена составляет 6,5% от основного обмена, то есть в нашем случае будет затрачиваться 91 ккал/день.

Итак, начнем подсчет количества требуемых для вас килокалорий, учитывая, что вы должны весить 60-65 кг, хотя пока весите 90 кг. У вас, как мы знаем, сидячая работа (8 часов), а во время досуга (16 часов) вы тратите:

8 часов на сон = 50 ккал х 8 ч = 400 ккал;

3 часа на отдых лежа = 65 ккал х 3 ч = 195 ккал;

2 часа на спокойную ходьбу (дорога от дома до работы и обратно, походы по магазинам и т.п.) = 190 ккал х 2 ч = 380 ккал;

3 часа на домашнюю работу = 120 ккал х 3 ч = 360 ккал. (Всего вы затрачиваете 400+195+380+360=1335 ккал.

Как мы уже говорили, суточный калораж = основной обмен + энергия, затрачиваемая на работе, + энергия, затрачиваемая на усвоение пищи + энергия, затрачиваемая во время досуга = 1404+365+1335+91=3195 ккал.

Таким образом, вам требуется примерно 3195 ккал в день, и если вы будете потреблять такое количество калорий при наличии нормального веса примерно в 65 кг, то вес будет стабильным, однако вам надо похудеть, и поэтому количество пищи должно быть значительно уменьшено.



ДАНТИСТ

ЕФИМ ТУЛЬЧИНСКИЙ, D.D.S.

- ЛЕЧЕНИЕ, УДАЛЕНИЕ И ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ
- КОСМЕТИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗУБОВ, ИМПЛАНТАЦИЯ
- ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН (ПАРАДОНТОЗ)
- УДАЛЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА У ДЕТЕЙ
- СРОЧНАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

В офисах продолжает прием врач-стоматолог Людмила Игнатьева

Bel-Red Medical Center
15710 NE 24th., Suite A bellevue, WA 98008
Tel. (425) 865-0411

Terrace Village
22002 64th Ave. W. Mountlake Terrace, Wa 98043
Tel. (425) 775-6659

Принимаются основные виды страховок



900 160th Ave NE Suite#3 Bellevue, WA 98008

- **Хлеба**
ржаной, серый
грузинский пури
иранский барбари
армянский матнакаш
- **Торты/пирожные**
сметанник
птичье молоко
киевский
фруктовые рулеты
наполеон, тирамису
- **Сладкие булки и выпечка**
хала, сухарики
армянский сладкий хлеб "Гата"
кексы и многое другое...

Мы открыты 7 дней в неделю с 8 утра до 8 вечера, по воскресеньям до 6 вечера

Вся выпечка свежая, вкусная, качественная. (выпекается в нашей пекарне)

Только у нас Вы можете приобрести свежий, горячий хлеб каждый день с 11 утра до 8 вечера

Принимаем заказы на Рождество и Новый год

(425) 649-2171



Рейтинг Обамы постепенно падает

Тем не менее, эксперты полагают, что президент по-прежнему пользуется высоким доверием среди граждан. Сейчас его деятельность одобряют 92 процентов сторонников Демократической партии (в начале февраля было их было 96 процентов) и 31 процент сторонников Республиканской партии (против 50 процентов в начале февраля).

Среди тех, кто не поддерживает ни демократов, ни республиканцев, работу Обамы положительно оценивают 61 процент (в начале февраля их было 67 процентов).

По данным CNN, экономический план Барака Обамы, предусматривающий выделение 787 миллиардов долларов на борьбу с последствиями с финансовым кризисом, поддерживают 60 процентов всех опрошенных респондентов.

По результатам соцопроса проведенного Fox News, опубликованным в четверг, 19 февраля, рейтинг Обамы также немного снизился. По версии социологов Fox News, сейчас Обаму поддерживают 60 процентов американцев, в то время как в конце января работу президента положительно оценили 65 процентов респондентов.

Бюджет от Обамы: $1,75 трлн. дефицита

Президент Обама отослал Конгрессу свой проект бюджета, предусматривающий самый большой дефицит со времен Второй Мировой войны - **$1,75 триллиона**! Обама настаивает, что вину за такую дыру в казне несет его предшественник, а не его социальные программы, на которые планируется потратить многие сотни миллиардов долларов.

В числе наиболее важных положений проекта, едва уместившегося на 140 страницах: выделение $250 млрд. в качестве помощи финансовому сектору США (в дополнение к уже выделенным $700 млрд.), введение более высоких налогов на доходы для наиболее обеспеченных американцев начиная с 2011 года, снижение налогов для работающих граждан с небольшими доходами, а также реформа системы Medicare.

Самый большой изъян проекта бюджета, по мнению вашингтонских аналитиков - в том, что дефицит был рассчитан исходя из успешного завершения реформ, намеченных Обамой и призванных сэкономить огромные суммы. Если программа экономии провалится, дефицит может вырасти в полтора-два раза.

WASHINGTON NEWS

НОВОСТИ KING COUNTY

ВОЗДУШНЫЙ ТРАНСПОРТ ДЛЯ БЕЛВЬЮ

Вертолеты над даунтауном Белвью скоро станут вполне обычным явлением, если город даст свое согласие на обустройство взлетно-посадочной площадки на "крыше" 19-этажного здания Bank of America.

На днях городской совет даже устроил встречу с горожанами, дабы узнать общественное мнение на этот счет. Мнения, как всегда, высказывались самые разные.

Одни говорили, что вертолет– это транспорт для привилегированных и очень состоятельных людей, почему все прочие должны слушать его шум?

Другие выступали в поддержку этого новшества при условии полной его безопасности. Третьи считают, что Белвью – современный, респектабельный город и вертолеты сюда отлично впишутся.

Планируемое количество полетов не превысит 40 в месяц, возможное время для полетов – с 8 часов утра до 7 вечера.

Что касается шума, эксперты уже произвели необходимые замеры и пришли к выводу: при том что уровень шума повысится, но не настолько чтобы заглушать человеческую речь.

НА ЯРМАРКУ – В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ?

Старейшая ярмарка нашего штата этим летом вновь соберет местных жителей на свой многогранный веселый праздник. Она проходит в Графстве King County вот уже 146-й год подряд! Печально, но факт: очень вероятно, что нынешнее лето станет для нее последним.

Организация и проведение ярмарки обходится казне графства в $311,000.

В нынешние времена, когда бюджет King County к ноябрю грозит сократиться примерно на $93 миллиона, ярмарка представляется слишком дорогим развлечением.

Тем не менее пока ни у кого не поднимается рука поставить на ней крест, ведь ярмарка пережила Гражданскую войну, Первую Мировую, Вторую Мировую. Неужели конец замечательной традиции?

Так или иначе, ярмарку этим летом примет к себе городок Enumclaw.

Статистика знает все

По итогам прошедшего года население King County достигло 1,884,200 человек, таким образом, оно выросло на девять процентов по сравнению с данными последней переписи в 2000-м году. За этот промежуток времени население Сиэтла выросло на 5 процентов.

Самая быстрорастущая часть населения в графстве – это граждане в возрасте от 45 до 64-х лет, а так же старше 74-х.

В King County продолжает активно расти количество представителей различных рас. В целом по округу доминирует рост испано-говорящего населения, особенно это ощутимо в Восточном и Южном регионах.

За последнюю декаду на шесть процентов выросло общее число иммигрантов в графстве.

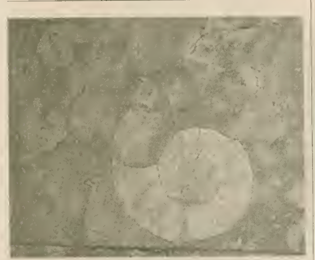
Каждый пятый житель King County, помимо английского, говорит на своем родном языке. Всего здесь представлено 46 языковых групп.

Приток мексиканских гастарбайтеров в США сократился вдвое

За тот же период в 2007 - 2008 годах это число снизилось до 204 тысяч человек. Кроме того, значительно снизилось количество жителей страны, которые планировали уехать из страны в будущем. Одновременно с этим постепенно сокращается число семей, получающих финансовую помощь от родственников, работающих за рубежом - с 1,41 миллиона в 2005 году до 1,16 миллиона в 2008 году, а также размер этой помощи.

В качестве главных причин этих процессов называют экономический кризис и сокращение рабочих мест для гастарбайтеров из Мексики, а также усилия американских властей по борьбе с нелегальной иммиграцией.

Наутилусы



Мы увидели его на срезе красноватой мраморной плиты, — одной из тех, которыми выложены стены станции киевского метро «Университет». Еще точнее, под бюстом Максима Горького.

Компактный узор, напоминающий плоскую спираль, довольно-таки крупный, — рукой не накроешь

Больше всего он напоминал колоссально увеличенную прудовую улитку, знакомую каждому нашему соотечественнику, — катушку роговую.

Да, собственно, это и была улитка, только ископаемая. Машина, резавшая камень на плиты, случайно (или по чьей-то воле?) распилила спиральную раковину по плоскости, и остался выразительный срез.

После тщательного осмотра выяснилось, что несколько меньших «катушек» разбросано по гладким поверхностям плит возле платформ.

Целые раковины встречались редко, все больше раздробленные, раздавленные, а вокруг них — большие и малые осколки.

Складывалось впечатление, что мрамор чуть ли не сплошь состоит из остатков твердых «домиков» вымерших моллюсков.

Может быть, просто эти мириады ракушек растерты в пыль за несчетные века, необходимые, чтобы древний морской ил стал мрамором?..

Знак неизмеримой древности на стене прозаической станции метро; да еще не простой знак, а излюбленная философами спираль!

Символ вечного возвращения всего сущего к отправной точке — и невозможности вернуться вполне, ибо каждый следующий виток расположен уже дальше, и все происходящее на нем имеет иной качественный уровень.

Аллегория диалектического развития. Вечная схема, данная Абсолютом водовороту, раковине, циклону и галактике.

Право же, стоило поинтересоваться, что за «улитка» и когда именно окаменела, чтобы через бессчетные годы удивлять киевских пассажиров. Правда, не всех, а лишь самых внимательных.

✪ ✪ ✪



Палата представителей США одобрила запрет на домашнее содержание приматов

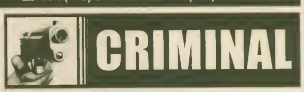
Тем самым новый законопроект вносит поправки в "Акт Лейси" от 1900 года, который установил ограничения на торговлю дикими животными и рыбами.

Инцидент с шимпанзе произошел в понедельник, 16 февраля, в городе Стэмфорд. 14-летняя обезьяна по кличке Трэвис вырвалась из-под контроля своей пожилой хозяйки Сары Херолд и напала на ее подругу Карлу Нэш. В результате нападения Нэш получила тяжелые увечья лица, кожи головы и рук, Трэвис был застрелен прибывшими на место происшествия полицейскими. Пострадавшая находится в Клинике Кливленда, где была проведена первая в США успешная операция по пересадке лица: вероятно, такая же операция предстоит и Нэш.

На суд Палаты представителей законопроект о приматах был предложен двумя конгрессменами - демократом Ерлом Блуменауером (Earl Blumenauer) и республиканцем Марком Керком (Mark Kirk). Теперь документ будет рассмотрен в Сенате, где его одобрения будут добиваться демократ Барбара Боксер (Barbara Boxer) и республиканец Дэвид Виттер (David Vitter). Сторонники законопроекта указывают как на опасность содержащихся в домашних условиях приматов для их владельцев, так и на негуманность содержания животных в домах, где им не могут обеспечить необходимые условия существования.

Инцидент с шимпанзе Трэвисом в Коннектикуте получил дополнительный резонанс из-за скандала вокруг карикатуры в газете New York Post. Автор рисунка, высмеивая экономическую политику администрации, изобразил гипотетического автора плана по спасению национальной экономики в образе застреленной полицейскими агрессивной обезьяны. Критики сочли карикатуру расистским оскорблением в адрес чернокожего президента Барака Обамы, и с публичными извинениями пришлось выступить редакции Post, а затем ее владельцу Руперту Мердоку.

✪ ✪ ✪



Власти США арестовали 750 членов мексиканского наркокартеля

Как сообщает газета The New York Times, в ходе операции, продолжавшейся почти два года при поддержке мексиканских властей, были арестованы более 750 членов наркокартеля "Синалоа", изъяты тонны кокаина и марихуаны.

Завершающим этапом антинаркотической кампании стали массовые аресты, произведенные 24 и 25 февраля в штатах Калифорния, Мэриленд и Миннесота. По данным DW-WORLD, там были задержаны более 50 человек.

Наркокартель, оказавшийся в центре внимания американских властей, базируется в штате Синалоа, расположенном на северо-западе Мексики. Отмечается, что США чрезвычайно озабочены резким повышением в соседней стране уровня насилия, связанного с конфликтами наркоторговцев с властями и друг с другом. В 2008 году в ходе таких конфликтов погибли более шести тысяч человек.

Кроме того, беспокойство американских властей вызвала активная деятельность картеля "Синалоа" на территории США. Следователи, проводившие операцию против наркокартеля, утверждают, что им удалось нарушить механизмы поставок наркотиков из Мексики и арестовать многих главарей "филиалов" наркокартеля "Синалоа" в США, а также в Канаде.

В общей сложности за 21 месяц, который продолжалась операция, было изъято 13 тонн кокаина, восемь тонн марихуаны, полтонны мемфетамина, более 59 миллионов долларов наличными. Кроме того, у наркоторговцев отобрали 149 автомобилей, три самолета, три судна и 169 единиц оружия.

В Юте обокрали дом экс-кандидата в президенты США

Известно, что в период, когда драгоценности были похищены, в ванной комнате, смежной с той комнатой, в которой хранились драгоценности, проводились ремонтные работы; полиция занята составлением списка подсобных рабочих, участвовавших в них.

На прошлой неделе чета Ромни выставила дом в Парк-Сити на продажу за 5,25 миллиона долларов; на продажу также выставлен дом Ромни в пригороде Бостона. По словам официального представителя Митта Ромни, эти дома было решено продать за ненадобностью.

Как сообщает Associated Press, во владении четы Ромни находится еще два дома, общая стоимость которых оценивается в 22 миллиона долларов: дом на берегу озера Уиннипесоки в Нью-Гэмпшире и жилой комплекс в Ла-Хойя в Калифорнии.

✪ ✪ ✪

ОЧЕВИДНОЕ - НЕВЕРОЯТНОЕ

ВЕСЬ МИР - НА ЭКРАНЕ

Компания «Google Inc.» обнародовала новую версию программы «Google Earth», которая позволяет пользователям исследовать океаны, рассматривать снимки Марса и наблюдать за тем, как менялись различные регионы Земли с течением времени.

Новая версия значительно расширяет возможности популярной программы Google Earth, посвященной географической информации и предоставляющей доступ к цифровым картам, фотографиям со спутников и поисковым механизмам.

Лауреат нобелевской премии, бывший вице-президент Аль Гор сказал: «Google Earth» – программа, которая использует планету Земля в качестве организующей метафоры для представления визуальной информации исторического, научного и культурного содержания».

С момента ее запуска в 2005 году, программу загрузили более 500 миллионов человек. А сделать это можно бесплатно, зайдя в интернет-сайт «Google». Исследователи и организации могут приобрести расширенный вариант программы за 400 долларов.

Джон Ханке, директор картографического отделения «Google», говорит, что идея добавить океаны пришла им 3 года назад, когда один из ученых отметил, что вода покрывает почти три четверти поверхности Земли.

Основатель фонда «Глубоководные исследования» Сильвия Эрл говорит: «Теперь любой человек может за несколько минут увидеть и понять то, на что ушло 50 лет моей жизни: что океаны действительно важны, что мир, на самом деле, голубой. Сейчас в моде говорить о «зеленом». Но надо помнить о том, что без «голубого», не было бы «зеленого».

Итак, пользователи новой программы теперь могу погрузиться на дно океана, увидеть стереоизображения подводного мира. Они также имеют доступ к статьям и видео по океанологии, которые написаны и сняты учеными во всем мире.

Опция «исторические образы» позволит заглянуть в архивы фотографий, сделанных со спутников, на которых изображены конкретные объекты, и увидеть, как менялись регионы с течением времени.

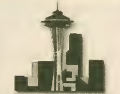
К примеру, можно увидеть, как за последнее десятилетие таял самый большой ледник в Национальном заповеднике ледников. Используя «Google Mars 3D», можно посмотреть стереоизображения Красной планеты, сделанные во время космических экспедиций НАСА. Новая версия также позволяет отправиться в виртуальную экскурсию по интересным местам.

Как отметил исполнительный директор Google Эрик Шмидт: «Это – не просто любопытная демонстрация, или интересная история - хотя выглядит все просто поразительно, в чем вы сами можете убедиться. Это – платформа для научных исследований, для обретения понимания процессов в мире».

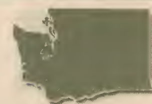
БЛАНК ЗАКАЗА НА СТР. 140



Market Place







Galiaf Corporation (Construction)
Licensed, Bonded, Insured

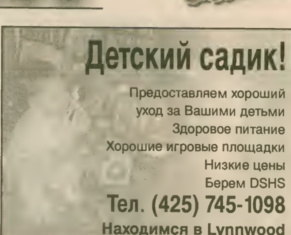
Заказчикам 15% off

Remodel all house
Paint- (в нутри и с наружи)
Install plumbing (сантехника)
Drywall- (новый, ремонт старого)
Tile- (все работы)
Finish carpentry- (плотницкие работы)
Cabinets- (установка новых и ремонт ставых
Deck- (все работы)
Door and window- (замена окон и дверей)
Hardwood Floors & Laminate

Сделаем быстро и качественно
Cell (425) 359-9633



ПРЕДЛАГАЮ СТРИЖКИ
для женщин, мужчин и детей.
Укладка волос, вечер-ние и свадебные при-чески.
Покраска и мелирова-ние (highlights).
Тел.(253) 886-6495
3407 SW 343rd St
Federal Way, WA, 98023



Детский садик!
Предоставляем хороший уход за Вашими детьми
Здоровое питание
Хорошие игровые площадки
Низкие цены
Берем DSHS
Тел. (425) 745-1098
Находимся в Lynnwood

ПАМЯТНИКИ

ПОСЕТИТЕ НАШ ИНТЕРНЕТ-КАТАЛОГ: www.asdmonuments.com
Мы предлагаем услуги по изготовлению и установке гранитных памятников и надгробных плит, Заказы принимаем со всех штатов Америки. Бесплатная доставка в штатах Орегон и Вашингтон.
- *Портреты (гарантируем 100% сходство с оригиналом)*
- *Надписи и различное художественное оформление*
- *Покрываем золотом буквы. (24 Карат)*

Tel.503-267-9862 Fax 503-631-2749
Анатолий
Artistic Stone Design
POBox 83601 Portland OR 97283
Доверьте эту работу профессионалам, и Вы никогда не пожалеете!
E-mail: **asdmonument@yahoo.com**

ФЕДОТОВ
1928 - 1997

ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ ДЛЯ ЗАХОРОНЕНИЯ



- Bellevue $6950
- Everett $1300
- Lynnwood $1550
- Seattle $2950
- Redmond $6150
- Bothell $1500
- Renton $2250
- Sea-Tac $1850

(206) 354-5691 (425) 485-1531
Владимир

Детский сад в Mountlake Terrace "Happy Land"



Звоните:
Ирина (425) 776-5280
(253) 205-4323

6712 228 St SW
Mountlake Terrace,
WA 98043

Обучаем основам
- Географии
- Математики
- Чтения
- Письма

Много игрушек
Огороженный двор
Большая игровая комната
Отдельная комната для занятий

Часы работы: с 8am - 6pm. В нерабочие часы оплата $5/h
happylandchildcare@yahoo.com

Кафе "Джорджия"



Повар с 40-летним стажем предлагает кавказские блюда:

настоящие кавказские шашлыки всех видов и люля-кебаб, в том числе осетровые, на натуральных углях; хинкали, чебуреки, пельмени с начинкой на Ваше усмотрение.

Catering и доставка

Выполняем индивидуальные заказы, а также заказы на свадьбы, юбилеи, дни рождения.
Tel. (425) 643-4732

Remodel, framing, doors, windows, flooring, millwork, tile, showers, bathtubs, cabi-nets, appliances, painting, decks, fences, patios, slabs. Licensed. Bonded. Insured.
Тел. (253) 886-4427



Leostar INC
FINISH CARPENTRY
Commercial - Residential - Remodeling



- Stairs
- Cabinets
- Mill work
- Hardwood flooring

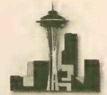
Leonid Yarotskiy
Fax. (253)288-2364 Tel. (253) 632-7390
E-mail: leostarmillwork@yahoo.com

THERAPY ROOFING INC.
НОВЫЕ КРЫШИ И РЕМОНТ СТАРЫХ
Composition, Shake, Tile, Metal, Torchdown
If you need a roof, call Yakov.
Cell (253) 227-0116
Email: yagrig@msn.com

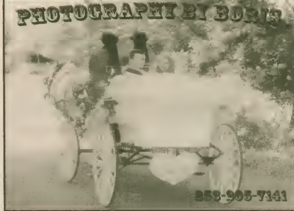




Market Place















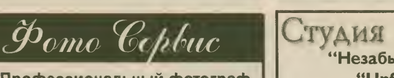


Video, которым можно похвастаться

Мы не обещаем - мы делаем Pro - Video на уровне лучших американских компаний только цены в два раза ниже

- Your Video on DVD with Hollywood Menu
- Wedding (Love Story - Video clips)
- Special Events
- Directing

Фото Сервис



Cell. (425) 681-1571
Tel. (425) 917-9954

Студия

"Незабываемый СЕЗОН"
"Unforgettable SEASON"

Фото и видео съемка свадеб, юбилеев и прочих торжеств. Качественно. Недорого

Высокое Digital качество сохранит в Вашей жизни "Незабываемый СЕЗОН"

Телефон: 253 850-5682 Cell: 425 772-2829



ВИДЕОСЪЕМКА

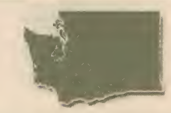
- Качество телевещания
- Очень недорого

Tel. (206) 427-5830
Виктор





Market Place







Тел. (206) 226-3020
www.Boris-studio.com

Свадьбы
Дни Рождения
Бар Митцвы
Видеореклама

Профессиональный оператор
Профессиональный монтаж
10 лет работы на Российском телевидении
Перезапись PAL-NTSC
Запись ваших кассет на DVD

БУХГАЛТЕРИЯ НАЛОГИ

Квалифицированный бухгалтер предлагает услуги:
- Ведение полного бух. учета
- Payroll, начисление зарплаты.
- Taxes. Составление налоговых отчетов.
- Финансовая отчетность.
- QuickBooks

Профессиональность. Качество.
Оплата по договоренности.
Tel. (206) 854-2859





Tel. (206) 391-2799 Nick

Бухгалтерия и Налоги.

-Ведение финансовых документаций
- Налоговые отчеты
- Tax return

Вы устали от финансовых бумаг.
Позвоните нам
(253) 228-4070 Tacoma
(253) 218-9048 Federal Way
Оплата по договоренности.





www.seattleprowedding.com
Cell. (206) 349-7576 Tel. (206) 533-0503
Георгий





Профессиональная Видеосьемка и Видеомонтаж

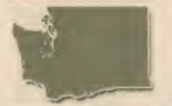
HOME 253/ 852 4094
CELL. 206/ 856 0982



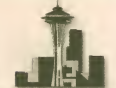


Тонировка стекол - машины, офиса
От $100 - все машины, пожизненная гарантия
Снимаем старую пленку и выезжаем на дом по договоренности
Обслуживаем все города большого Сиэтла

Vladimir Cell. (253) 678-8126

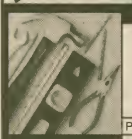


Market Place



Y & L Improvement

Interior & Exterior



- Painting
- Finish
- Millworks
- Ceilings
- Cabinets and more...

Please Call For Free Estimate

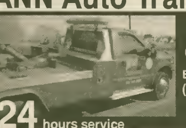
Quality and Experience 10 years

(425) 223-6501
(425) 644-7536

Постелим карпет, линолеум.

Высокое качество, низкие цены гарантируем. Free delivery, free estimate, we bring samples to you.
Licensed. Bonded. Insured.
Тел. (206) 753-7919

ANN Auto Transport





Call Aleks
Business phone: (206) 391-8222
24 hours service

Вожу с акшенов: Copart & AA-insurance
При наличии title забираю старые машины для junkyard

Insurance Solution

Вы можете сберечь Свои деньги - Позвоните нам
Insurance Solution Of WA LLC - имеет около 30 различных страховых компаний из которых мы выберем одну, самую лучшую для Вас.
Адрес: 6915 Lakewood Dr. W #A-3 Tacoma, WA 98467

Страхую:

Дома, Машины, Жизнь,

Русскоговорящий Агент в Такоме - Александр Бабин
телефоны: Сел (253) 202-2726; Оф (253) 588-2525; Fax (253) 473-4055





FARMERS
Alla Kozlov
INSURANCE AGENT
Bus. (425) 778-7200
20101 44th Ave W. Ste D-1
Lynnwood, WA 98036

- Auto • Home • Life
- Any Contractors Insurance and Bonds
- Commercial Trucks
- Business Auto
- Opening Corporations
- Discounted Healtcare Plan $85

Продам карпет, линолеум

до 50 % off

- Постелим по низким ценам
- Высокое качество гарантирую

9 лет в бизнесе
Licensed • Bonded • Insured
206 769-7273
Free estimate

Bless Your Shine Cleaning Services

Residential Home Cleaning
Monthly /By -Monthly Rates
Location: Federal Way, Fife, Tacoma
Call. Natalya
(253) 471-0514

Ремонт домов и апартментов

Замена окон и дверей. Ремонт кухонь, ванных комнат, покраска внутри и снаружи, замена сантехники, паркет, ламинат, кафель.
Тел. (253) 353-9094

V P General Construction

Licensed-Bonded-Insured

❖ Remodeling ❖ New Construction ❖
❖ Painting ❖ Drywall ❖ Finish Carpentry ❖
❖ Floors ❖ Concrete ❖ Decks ❖
❖ Fences ❖ Roofs ❖ Framing ❖

Очень много других видов работ.
Тел. (206) 353-4081
PyaNVladi@hotmail.com Vladimir

Купили дом, мебель.
Мы вас перевезем.
Имеем трак 14 ft.



Звоните Алексу.
Тел. (253)797-0348

АВТОРЕМОНТ



Если ваша машина требует ремонта (все виды ремонта, кроме кузовных), а также диагностика: ABS,Air bags, check engine и др.
Звоните Анатолию
Еверет
Тел.(425) 737-2969 (425) 347-2968

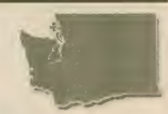
All about floors

- carpet
- vinyl
- laminate
- hardwood
- tile installation

Tel. (206) 356-5502



Market Place



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется программист для создания и рекламы вебсайта. Звоните с понед.-четв. 10am-4pm

Тел. (425) 484-7400

оставьте сообщение

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются на работу люди. Гибкий график работы, оплата сдельная.

Тел. (425) 286-5936

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В стоматологический офис Pro Dental Family Dentistry (Lynnwood) требуется опытный Dental Assistant. Отличное знание русского и английского языков обязательно.

Резюме по факсу

(425) 673-5674

Тел. (425) 673-8919

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В траковую компанию требуются водители. Работа постоянная 5 дней в неделю. Каждый день дома. Хорошая своевременная оплата.

Тел. (253) 797-9134

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Приглашаю женщин на работу по уборке домов.

Тел. (425) 894-8370

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Медицинскому офису (Bellevue/ Crossroads) требуется receptionist и medical assistant. Знание русского и английского языков обязательно.

Тел. (425) 417-6484

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется Caregiver по уходу за пожилыми людьми в Adult Family Home со знанием английского языка в г. Edmonds с возможным проживанием.

Тел. (425) 343-6531 Миша

Тел. (425) 771-5337 Лариса

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Рекламное агентство «Перспектива»

приглашает к сотрудничеству рекламных агентов. Предоставляем обучение. Справки по

тел. (425) 614-1700

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются люди для уборки домов. Хорошая оплата

Тел. (425) 227-5225

(206) 861-9447

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания SKIFF

приглашает рабочих строительных специальностей, разнорабочих, операторов по уборке офисов.

Тел. (253) 874-3072

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Желающие иметь дополнительный заработок с переходом в основной, предлагаем Вам шанс. Подробности при встрече. Звоните

(253) 535-4497

(253) 228-1230

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Hiring a live-in caregiver in Olympia, WA. Must be legal and speak English well.

Tel. (206) 909-9503



Market Place



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В "Пирожки" на 3 Ave, Downtown Seattle, требуются на постоянную работу повар и кассир.
Тел. (425) 837-8949
(206) 322-2820

Желающие иметь дополнительный доход (заработок)!
Требуются на работу серьезные ответственные люди старше 18 лет, знание английского не обязательно, возможна работа из дома. Для назначения интервью звоните
Тел. (206) 434-5198

Аптека Pharmacy Plus
приглашает на работу pharmacy technicians level A & B.
(425) 644-8887

Хотите иметь дополнительный заработок в личное время? Подробная информация при встрече. Английский не обязательно.
Тел. (253) 222-8770

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Принимаем на работу ассистента страхового агента. Требования: знание английского языка, компьютерные навыки и опыт работы с клиентами.
Резюме присылайте на факс
(425) 747-5934

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Магазинам "International Deli" в городах Bellevue и Bothell требуются работники на полный рабочий день. Мария.
Tel. (425) 865-0439

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию требуются плиточники с опытом работы и подсобные рабочие на полный рабочий день.
Тел. (425) 208-5894
Тел. (253) 217-5333

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются женщины и мужчины для уборки домов и офисов.
Хорошая оплата
Tel. (425) 590-7817
Tel. (425) 271-1836
Cell. (425) 890-8579

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ
TILE SETTERS, FINISH CARPENTERS, PAINTERS
и другие construction workers. Желательно обладать опытом работы и минимальным английским. Необходима машина со страховкой. Быть готовым работать 40 и больше часов в неделю - если надо будет для бизнеса.
(425) 218-8409

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Детскому саду TEDDY BEAR в г. Кент требуется помощник воспитателя на part-time. Оплата договорная.
Тел. (253) 639-2446

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Little Lion Childcare (Bellevue/ Lake Hills) ищет квалифицированного работника в детский сад на part/full time. Желательно иметь все классы, необходимые дла детского сада. Оплата договорная.
Тел. (206) 234-3285

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию по уборке новых оконченных зданий,

требуются на работу люди со знанием английского языка, отличным опытом работы и умением водить машину по скоростным магистралям.

Работа ежедневно с 7 утра до 3:30 дня.

Оплатана старт $11 повышается до $21.76 в зависимости от вашей быстроты и качества выполненной работы.

Звонить 425-821-3811

Это не работа по уборке офисов!!!!

Компания CRYSTAL BRIGHT CLEANING SERVICE

Предлагает работу

для женщин и мужчин по уборке домов.

- Хорошая зарплата
- Знание английского языка не обязательно

Дополнительная информация по телефонам

Office: 425-228-0446
Cell.: 425-736-6522 Cell.: 425-736-6521
Fax: 425-228-8997

FOR SALE

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Американской компании требуется русскоговорящая девушка /женщина для назначения appointments по телефону на русском языке. Опыт работ и знание английского языка не обязательно. Есть 2 открытых позиции part/full time. Оплата $10-12/ч

Тел. (425) 484-7400
оставьте сообщение

Продается Trailer

1995 Dorcy Reefer, 53'
1998 Carrier Ultra unit
18K часов, good tires
$6,750
Tel. (425) 829-0466 Евгений

FOR SALE

Business for SALE.
Продается магазин по продаже подарков, посуды, книг и мн.др.
Tacoma
Тел. (916) 716-6779

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Успешная компания Транспортных перевозок, ведет набор водителей класса А и владельцев траков. Coast to coast. Отличная оплата.

Тел. (206) 81-99-555

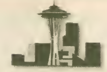
FOR SALE

Продается дом Rambler, $360,000, 4BD, 2BA, 0.5 акра. West Hill, Kent.
Tel. (206) 356-5502

FOR SALE

Продается Ford Escort, 1997, cedan, 4 doors, silver, 5 manual speed, 114K ml., 4 cyl., 2.0 liter. $1,200
Тел. (206) 334-3460





FOR RENT

Сдается в аренду дом

в городе Auburn

3 bedrooms, 1.5 bath, family room, living room. Большой гараж на 2 машины. Дом полностью отремонтирован. Большой двор. Участок 1.5 акра. Есть возможность парковки для трака. Возможна 8 программа

Tel. 206-852-1618

FOR SALE

Продается машина Camry Solara 2002 на запчасти. Ford Focus 2002, 70,000 ml, automatic, $ 4,950
Тел. (253) 394-6141

FOR SALE

Продается Mercedes C-300, 2008, 31,000 ml, under warranty, clean title, excellent condition, $28,900. Isuzu Rodeo, 4x4 automatic transmission, 27,000 ml, $ 7,900. Mercedes G-500, 30,000 ml, $ 41,900
Тел. (206) 852-1618

FOR RENT

Ищу roommate в 2 BD condo. Bellevue.
Тел. (425) 445-8513

FOR SALE

Продается машина Mercedes C 280. 98,000 ml.,в отличном состоянии, кожаный черный салон.
Тел. (425) 346-3985

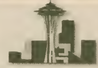
FOR SALE

Продается бизнес по уборке офисов. Доход $24,000 / год.
За информацией звоните
(206) 353-4188

FOR RENT

Сдается в рент 2-х этажный дом 2004 г., 4 BD, 2.5 BA с большим деком, Kent, близко к Kent-Kangley Rd и русскому магазину. 8-OK.
Тел. (206) 234-2885

Market Place




Русскому
Христианскому Центру
требуется
пианино или рояль
(donation, tax deductible)
Tel. (206) 227-9904

Рекламное обозрение "Перспектива" Russian Advertising Agency Perspective

Бланк заказа Order form

Тел. (425) 614-1700
Fax (425) 614-1712

ВНИМАНИЕ
Объявления 1/8 page и в рубрику "разное" принимаются только вместе с чеком или мани-ордером!

☐	Maximum 20 words/слов	$ 7
☐	Maximum 20 words/слов в рамке	$ 10
☐	Maximum 20 words/слов в черной рамке белыми буквами	$ 12
☐	Market Place Без фото или имедж	$ 20
☐	Market Place С фото или имеджем объявление принимаем минимум на 3 месяца	$ 25
☐	Сроком на месяц(а)(ев) Цены указаны на один месяц	

MARCH 2009

Последний день для подачи объявлений - 25-го числа

DEAD LINE ON 25 th

Your Name/Ваше Имя: ____________________

Company Name/Название фирмы: ____________________

Phone Number/Телефон: ( ) ____________________

Billing Address/Адрес: ____________________

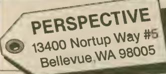
City/Город ______ State/Штат ______ Zip Code ______

Текст Вашего объявления

____

Signature ______ Date / /

MAILING ADDRESS
Чеки выписывайте на имя "Perspective" и присылайте вместе с этим бланком по адресу:
"PERSPECTIVE" 13400 NORTHUP WAY, # 5 Bellevue, WA 98005



Classified MARKETPLACE РАЗНОЕ

БЛАНК ЗАКАЗА НА СТР. 144

FOR SALE

* Продаю газовые косынки, шарфики, шерстяные платки и тюль в большом ассортименте, недорого.
Тел. (425) 227-9347,
Cell. (206) 375-8477 Лида.

* Продам свадебный бизнес.
Тел. (206) 356-6347

* Продаются запчасти для '06 Toyota Sienna, '06 Toyota Corolla, '04 Honda CRV. Паркет 7 пачек.
Тел. (425) 356-9669

* Продается 2 BD, 2 BA квартира в Kirkland, 1 этаж, хорошее расположение, отличные школы, рядом парки и озеро, $ 285,000.
Тел. (206) 708-4555

* Продажа мебели и матрасов напрямую с фабрик, большой выбор: спальни, стенки, диваны, серванты, столы, детская мебель и многое другое. Самые низкие цены, нет таксы. **Тел. (253) 852-1782**

*Продается BMW 525 I, 2001-2003 на запчасти, автомат, цвет Silver.
Тел. (425) 241-4603

* Продается Suzuki Esteem 1.8 2002, 79,000 miles, $ 2,500
Тел. (206) 306-3351
(206) 407-4024

* Продаю пианино.
Тел. (425) 337-3935
Cell (425) 443-5558

* Honda Accord EX 1998, 91K ml, $ 6,000
Accord EX 2003, V6, 77K ml, $8,500
Jeep Liberty 2006, 33K ml, $10,000
Sienna AWD 2006, 4x4, 22K ml, $15,000
Тел. (253) 222-9437

* Продается Mitsubishi Galant 03-08, по запчастям, Mazda 626 1994, $1,500, Mitsubishi Mirage 1994, $1,200, трачок G.M.C. 1992, $1,500, Nissan Sentra '07, $10,300. Все машины с чистым title
Тел. (206) 234-7795

FOR SALE

* Продается Toyota Corolla S, 2006, 17,000 ml., automat, sunroof, clean title, dark blue.
Тел. (206) 406-4459

FOR RENT

* Сдается большой, красивый дом в рент в г. Auburn, 6 BD. В очень хорошем районе (Lakeland). Хорошие школы, близко магазины.
Тел. (206) 422-4753

* Сдается комната в очень хорошем удобном районе близко к Freeways, Shopping Center, Federal Way. **Тел. (206) 330-5345**

* Сдается в рент большая комната в townhouse, Kirkland ответснвенному молодому человеку или девушке. Оплата $ 500/mo.
Тел. (206) 779-5113

* Сдается комната, полдома. Bellevue -Downtown.
Тел. (425) 260-4955

* Сдается в рент дуплекс 3BD, 2.5BA, 2-х этажный, 1995, имеется стиральная, сушильная машины, холодильник, огороженный двор, есть гараж, цена $ 1,100/mo. Auburn. **Tel. (206) 234-7795**

* Сдается комната и студия в Renton, рядом с I-405 и колледжем.
Тел. (253) 632-8253

* Сдается комната в чистом хорошем доме в Marysville, рядом парк, автобусная остановка, магазин. **Тел. (425) 387-0737**

* Сдается комната для одного человека в частном доме в г. Рентон.
Тел. (206) 498-1589 оставьте сообщение

FOR RENT

* Сдаю комнату в рент в центре г. Kent
Тел. (253) 249-1566

Сдается в рент – Daylight Basement в г. Seattle, 2 BD/ 1.5BA, кухня. Оплата $ 1,200. Дополнительная информация **www.Domavrent.com**

* Сдается в рент 5 BD дом в хорошем районе в Kent, с апреля.
Тел. (206) 861-3297

* Сдается дом в рент в городе Pacific 4 BD, 2.5 BA, 3 года дому, хорошая планировка, большой двор, большое расстояние между домами, хороший новый район. $1,600/mo.
Тел. (206) 234-7795

* Сдается комната и студия в Renton, рядом с I-405 и колледжем.
Тел. (425) 227-9347
Cell (206) 375-8477

* Сдается дом в рент, Everett, 3 BD, 2 full BA, 2-car garage, новый паркет, покраска, кабинеты, гранитные покрытия, плитка.
Тел. (425) 359-9633

Сдаем автомобили в рент дешево от 1 дня и до года.
Тел. (253) 632-0008 Сергей

Ищу roommate

* Ищу rommate / сдам комнату.
Тел. (253) 653-0674

* Ищу rommate в 2 BD /1.5 BA Townhouse. $400 + utilities / mo. Renton. 4 exit on I-405
Тел. (425) 785-0710 Влад

* Ищу roommate $350 + 1/2 платежа за электричество. Federal Way. Для дальнобойщиков скидка. Или сдам 1 BD codo с мебелью $800
Тел. (206) 383-7682

Сниму в рент

* Сниму в рент 3 BD дом с basement в Bellevue под 8 программу.
Тел. (425) 883-2217
(оставьте сообщение)

Ищу работу

* Ищу работу няни или домохозяйки. Чистота и порядочность гарантируются. Имею опыт работы с детьми и хорошие рекомендации.
Тел. (253) 261-9117

* Ищу работу по уборке офисов Bothell, North Seattle. Опыт 6 лет.
Тел. (206) 802-4395

СПРОС ТРУДА

* Работа part time. Знание английского не обязательно. Возможна работа из дома.
Тел. (425) 643-2133
Cell (425) 533-6451
Cell (425) 614-7587

* Требуется домохозяйка с проживанием.
Тел. (425) 577-3363

* Требуются женщины для уборки домов .
Тел. (206) 779-9579 Ивона

На работу в Adult Family Home приглашается женщина с минимальным знанием английского языка. Дом находится в Renton. Оплата договорная.
Тел. (425) 738-5199

Нужны работники для уборки жилых домов в районах Auburn и Federal Way.
Тел. (253) 887-1235

Требуется няня для 4-х месячной девочки в Issaquah.
Тел. (425) 246-2951

Ищем няню с проживанием
Тел. (206) 261-1788
Тел. (206) 284-2088

СПРОС ТРУДА

* Приглашааем на работу водителей CDL с опытом работы минимум 1 год. Работа по штату Вашингтон, хорошая зарплата, кажди день дома.
Тел. (253) 880-4134
(253) 880-4056

Уволенный! Измени свое финансовое положение и построй себе будущее. Мы проводим интервью на этой неделе.
Тел. (253) 205-7801

Ищем няню и домохозяйку в семью, опытную, порядочную, энергичную, с разговорным английским в Bellevue (автобус 230, 550)
Тел. (425) 641-9634 Julia, до звонить 20:00

* Требуется помощник воспитателя в детский сад. Оплата договорная.
Тел. (253) 639-2446

* Требуются рекламные агенты Тел. (425) 614-1700

Position available in busy Bellevue Law Firm. Must be bilingual and computer literate. INTERESTED?
Call (425) 577-3363

* Требуются на работу люди для распространения рекламных флайеров.**Тел. (425) 227-5225 (206) 861-9447** оставьте сообщение

* Требуется няня/преподаватель русского языка для англоговорящих девочки 5 лет и мальчика 2.5 года. Умение водить машину обязательно. Вечерние часы. **Тел. (253) 508-8803**

* Потрібні робітники на part time в ресторан -делі. Залишати повідомлення.
Тел. (206) 332-0926

PERSPECTIVE
13400 Nortup Way #5
Bellevue WA 980057

Classified MARKETPLACE РАЗНОЕ

БЛАНК ЗАКАЗА НА СТР. 144

СПРОС ТРУДА

* Требуются сотрудники в дома по уходу за больными людьми. Знание английского и все необходимые документы обязательны.
Tel. (206) 399-3939

* Туристическому агентству требуются коммуникабельные сотрудники со знанием русского и английского языков.
Тел. (425) 379-2800 вечером, (206) 441-1106 днем.

* Требуется женщина для работы по уборке домов. Необходимо иметь машину. Хорошая зарплата.
Тел. (206) 229-8248, Тел. (425) 747-8248

В строительную компанию срочно требуются рабочие по специальностям sider с опытом работы не менее года, drywall и window installers
Тел. (503) 740-0467

УСЛУГИ / СЕРВИСЫ

Предлагаю услуги няни для детей любого возраста у себя дома. В районе между Federal Way, Auburn, Edgewood. Опыт имею. А также дополнительные занятия с ребенком.
Тел. (253) 269-2658

Устраняем течь масла и неприятный запах со всех моторов Audi & VW
Тел. (206) 423-2525 Олик

* Berlitz Language School Teacher из Петербурга преподает английский язык. Пожалуйста звоните.
Тел. (425) 814-9799

* Присмотрю за детьми, хорошие условия, большой опыт работы. Могу убрать дом, готовить пищу.
Тел. (253) 334-1831

* Делаем International Driver's License на 3, 5, 10, 15, 20 лет.
Тел. (253) 335-3331

УСЛУГИ / СЕРВИСЫ

* Купили машину на аукционе и горит: Air Bag, ABS, TSC, Check Engine, не заводится, дергается, emission или другие электрические проблемы. **Звоните (253) 232-9542** Алекс

* Опытные преподаватели (стаж 35-40 лет) дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5 лет), колледжей, и университетов. **(425) 785-4930, (425) 985-0803**

* Косметичка на дом. Косметика лица, маникюр у вас дома. Овощные, фруктовые, травяные маски, подобранные под состояние вашей кожи.
Тел. (206) 229-2095

* Малярные, электрические, сантехнические работы. Установка окон, дверей, замков. Сборка и установка кабинетов, мебели и т.д. Замена карпета на ламинат, молдинги и т.д.
Тел. (425) 869-8908

Вывозим автомобили и другой металлолом (стиральные и сушильные машинки, холодильники)
Тел. (253) 394-6141

* Дешево, быстро, качественно. Ремонт, установка плитки, гранита, заборы, deck. Работа по дереву (frame).
Тел. (253) 334-1829

* Недорого! Помогу привести Ваш авто в порядок!
-перепололировка и удаление царапин
- покраска и кузовные работы
- механика подвески
- чистка карпета
Тел. (425) 346-9087

* Покраска домов внутри и снаружи. Красим Millwork. Drywall repair. Моем бетонные покрытия, driveways, дома и офисы.
Тел. (425) 269-6639

* Покраска и ремонт машин.
Тел. (253) 632-3762

✪ ✪ ✪

УСЛУГИ / СЕРВИСЫ

Редактор с большим опытом работы в различных газетах, журналах и книжных издательств предлагает услуги по редактированию и корректуре художественной и деловой литературы, а также по подготовке статей и пресс-релизов на русском языке. **Тел. (425) 503-1055** Алла **sobaka43@gmail.com**

Подшиваю брюки и делаю небольшой ремонт вещам. Живу в Federal Way. Подшивка брюк $ 12.
Тел. (253) 486-6146 Олеся

* Sears Driving School Instructor дает уроки вождения на русском языке. Я гарантирую сдачу тестов по правилам и вождению. Также возможна доставка в аэропорт.
Тел. (425) 814-9799
ALEKS Services

* Делаю профессиональные чертежи:
* проектирование домов
* Remodeling и любые пристройки
* Получение пермитов
* Берусь делать проблемные проекты
Быстро. Качественно. Недорого.
Тел. (253) 208-8070

* Сварочные работы алюминия и нержавеющей стали.
Тел. (425) 330-1717

Предлагаю услуги няни для детей любого возраста у себя в квартире в районе Crossroads или у вас. Возможны услуги няни в ночное время, а также дополнительные занятия с ребенком русским языком и литературой.
Тел. (425) 503-1055 Алла

Ремонт Audi & VW, возможен с запчастями.
Тел. (206) 423-2525 Тарас

УСЛУГИ / СЕРВИСЫ

* Устные и письменные переводы с английского на русский и с русского на английский. Нотаризация документов.
Тел. (425) 443-3322 Тамара
tkafarova@yahoo.com

* Если у Вас дома праздник, день рождения, заручение, просто ужин, я с большим удовольствием и желанием помогу красиво оформить стол, приготовить новые вкусные блюда, испечь торт или пирожные на ваш вкус. Имею посуду.
Тел. (253) 224-9190

* Ремонт компьютеров, програмного обеспечения, вирусы, связь с интернетом, переустановка операционной системы, другое. Очень доступные цены. Инженер Георги Янков.
Тел. (206) 229-2098

Присмотрю за Вашим ребеночком у себя дома. Много игрушек, хорошее питание. Круглосуточно. Marysville.
Тел. (425) 512-5094

* Опытный инструктор-кинолог поможет вам воспитать вашу собаку и присмотрит за животными в ваше отсутствие. Имею большой опыт дрессировки собак.
Тел. (425) 501-2936

УСЛУГИ / СЕРВИСЫ

* Child Care "Happy Bees" в г. Еверет предлагает свои услуги. Домашняя обстановка, полезная еда, начальное образование. Мы ждем Вас.
Тел. (425) 280-8229 (425) 789-1275

* Присмотрю за ребенком у себя дома. Auburn SE
Cell (206) 948-7418
Тел. (253) 333-8819

* Ремонт компьютеров, дизайн вебсайтов, чистка от вирусов и спаев и многое другое. Инженерный уровень, доступные цены. Pierce & South King counties only.
Тел. (253) 301-1202
Cell (253) 304-5982

Перевод быстро, качественно по доступным ценам с русского и других языков б. СССР любых документов: свидетельств, дипломов, решений суда и медиц. историй. Сертификация медиц. переводчика. Услуги нотариуса.
www.RussianEnglishTranslationService.com
Тел. (425) 432-8797

РАЗНОЕ

* Если у Вас есть желание работать в огороде, звоните. Рассада наша, половина урожая ваша.
Тел. **(425) 564-0375**

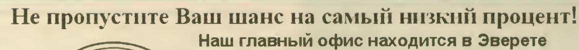
ФИНАНСИРОВАНИЕ

Воспользуйтесь новой программой Администрации Обамы, которая с 4 марта предлагает low-cost перефинансирование. Эта программа поможет многим семьям снизить месячный платеж за дом на тысячи доларов в год:

Семья «А» взяла на 30 лет фиксированый mortgage с 6,50% на сумму 207000. Оценочная стоимость дома в то время была $260000. Сегодня остаточная сумма займа около $200000, но оценочная стоимость этого дома упала на 15% и.составляет 221000, что делает невозможным получить низкий процент, так как домовладелец должен иметь 20% home equity. Воспользуясь новым планом перефинансирования семья «А» сможет перефинансировать с процентом близким к 5,16 и снизить годовой платеж больше, чем на $2300.

- Государственные займы
- Перефинансирование бесплатное
- Займы на строительство





Наш главный офис находится в Эверете

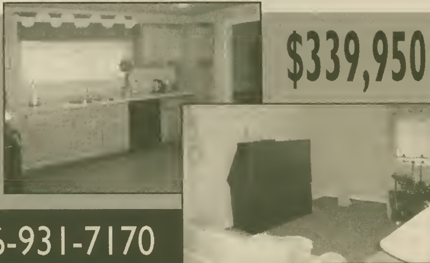
HOMETOWN
LENDING

10025 19th Avenue SE, Suite 100
Everett, WA 98208

Светлана Пианалто
Loan Officer
425-374-9279
Lic. #510-LO-45852
svetlana@htlending.net



Продается полностью отремонтированный 3 bed/1.5 bath rambler на 1.5 акрах земли в городе Auburn за



$339,950

- 3 Bedroom, 1.5 baths
- Laminated flooring на входе, в кухне и коридоре
- Плитка на полу в ванных комнатах
- Двойные рамы на окнах и многое другое
- Участок ровный и расчищен от деревьев
- Много места для парковки, включая RV, truck
- Новые кабинеты на кухне и в ванных
- Большой гараж на 2 машины
- Близко hway и парки

Тел.: 206-931-7170

Как похудеть, наедаясь на ночь



О том, что ожирение достигло характера эпидемии в настоящее время, знают практически все. И если «народная» медицина различных стран щедро предоставляет всяческие средства в виде биологически активных добавок, то «официальная» ведёт себя гораздо скромнее.

В арсенале врачей-эндокринологов есть 3 группы препаратов: те, которые «сжигают жиры»; те, которые «снижают аппетит» и те, которые «не дают усваиваться еде».

«Сжигатели» жира. В арсенале современных врачей есть сильный препарат – трийод тиронин. Это гормон щитовидной железы, в обычных условиях его вырабатывается немного, он увеличивается, когда организму не хватает йода. Трийод тиронин очень агрессивный. Он ускоряет обмен веществ, частоту сердечных сокращений, повышает температуру тела, вот вес и снижается. С каждым новым курсом препарата нагрузка на сердце увеличивается (как уже писалось выше, оно начинает работать в «сверхурочном» режиме). Если сидеть на гормоне постоянно, это, конечно, уменьшит жировой слой, но и продолжительность жизни тоже.

«Снижение аппетита» - анорексики. Препаратов с таким действием известно несколько. Прежде всего, это фенфлюрамин - его торговое название «Изолипан». Таблетки раскупались как горячие пирожки, а через несколько лет выяснилось, что его приём нарушает строение клапанов сердца и препарат сняли с производства. В настоящее время на рынке появился препарат «Тримекс». У него нет широкой рекламы, вышло лишь несколько научных статей. Принимать его разрешают не более 3-х месяцев. Врачи используют его с опаской, т.к. по механизму действия он схож с сердечными препаратами. Кто знает, какой эффект он добавит к снижению веса в каждом конкретном случае, учитывая, что главное осложнение избыточный вес дает именно на сердце . Наиболее распространённый препарат на рынке – сибутрамин («Меридиа»). Его применяют где-то с 1995 года. Препарат эффективный, вес снижает. Желудок на фоне приёма препарата уменьшается, и насыщение наступает раньше. После отмены препарата эффект сохраняется, надо просто следить за собой (это получается гораздо легче, чем если начать ограничивать себя в еде без «Меридии»). Но побочных эффектов много! Сухость во рту, нарушение настроения, боли в сердце, повышение давления, вообщем, полный набор. Известно немало случаев развития психозов, иногда и шизофрении на фоне приёма препарата. Ещё один «бонус», не особо опасный, но противный – изменение запаха пота, в худшую сторону, разумеется, не у всех, кстати, проходит после отмены препарата. Дозировки у «Меридии» различаются. Есть 10 мг, побочные эффекты всё равно не спрячешь, а эффективность низкая. Более того, у многих людей на фоне приёма этой дозы развивается сильный «жор» - мозгу запрещают есть, но импульс не достаточно силён. Следующая доза – 15 мг, переносится хуже, но жора практически не даёт. В США испытывали и дозу 20 мг, побочные эффекты усиливались, а положительные – почти нет.

«Препараты, препятствующие усвоению еды» - блокаторы ферментов. Официально используются 2 вида препаратов: блокирующие усвоение жиров или углеводов. Препарат орлистат («Ксеникал») блокирует жиры. Его реклама сейчас тоже практически повсеместно распространяется, название препарата не указывается, пишется слоган «время худеть». Основным достоинством препарата является отсутствие его всасывания. Таблетка (а точнее, синяя капсула) работает только в кишечнике, не влияет на сердце, мозг и температуру, принимается с пищей. Настроение на нём, конечно, ухудшается: хоть желудок и чувствует себя сытым, но мозг-то получает меньше калорий и чувствует, что его «обманывают». Но этот эффект не идёт ни в какое сравнение с тем, который вызывает «Меридиа». Так как препарат безопасен, он широко распространён. По данным фирмы, которая его производит, к 2007 году продано 28 миллионов упаковок. Странно, почему вокруг осталось столько толстых. На самом деле, эффект «Ксеникала» не очень сильный, он не меняет пищевое поведение и постепенно желудок начинает увеличиваться под потребностью мозга, да и пациенту ничего не мешает увеличить рацион, если мозг засигналит о нехватке еды. Что ещё хуже, после отмены Ксеникала количество съедаемой пищи останется прежним, а калорий усвоится больше на 30 % (именно 30% жиров он задерживает). Вместе с жирами хуже усваиваются жирорастворимые витамины (А, Д, Е), поэтому параллельно следует принимать витаминные препараты (в США для подобных пациентов разработан даже специальный витаминный препарат). Ну и ещё одна ложка дёгтя. Жиры, которые не усваиваются в кишечнике, куда-то должны деваться. Они вытекают из прямой кишки. Внешне это напоминает облепиховое масло, только запах отличается. Кроме простого вытекания могут быть и различные варианты. Фирма-производитель составила классификацию способов выделения не усвоенных жиров: вздутие живота, отхождение газов, жидкий стул, маслянистый стул, частый стул, недержание кала, всего 9 пунктов.

Люди, принимающие «Ксеникал», делятся на 3 группы. Первая: те, кто сталкиваются с его побочными эффектами и прекращают приём. Вторая: те, кто продолжают пить препарат, не обращая на них внимания (фирма утверждает, что недели через 2 побочные эффекты пройдут, но это не логично, как же будет жир выделяться?). И третья: люди, столкнувшиеся с побочными эффектами и начинающие ограничивать продукты, которые эти эффекты вызывают. Вот этой группе –большое уважение. Ограничивая употребление жирной пищи, они снижают вес, а принимая «Ксеникал», всё равно усиливают диетические мероприятия. Самый полезный эффект «Ксеникала» – обучение человека, который его принимает. Если съел что-то жирное, «Ксеникал» сразу «скажет». Это полезно для тех людей, кто ещё не знает наизусть таблицу калорийности продуктов. Ещё новость: идя навстречу пожеланиям первой и второй группы фирма начала выпуск «Ксеникала» в более низкой дозе, 60 мг вместо 120. По данным исследований, побочных эффектов у него меньше, а про эффективность стыдливо умалчивается. Препарат, блокирующий усвоение углеводов, растительный. Это компонент стручков фасоли. В России он выпускается под названием «Блокатор калорий, фаза

калорий, фаза 2», американская компания Nature's sunshine называет его «Фет Граббертз» (разница, в основном, в цене), есть ещё вариант сходного действия, но «синтетический» - акарбоза («Глюкобай»), он даже применяется при лёгкой форме сахарного диабета. Он задерживает 30% употребляемых углеводов. В кишечнике он также не всасывается, и все побочные эффекты обусловлены выделением неусвоенных углеводов. Это, в основном, вздутие живота и отхождение газов, может участиться стул. Классификации по этому вопросу пока никто не составил, поэтому данные разрозненны. Препарат также принимается вместе с едой. Понятно, что его действие сходно с действием «Ксеникала» – препарат работает, пока его принимают. Однако хочется добавить, что обмен углеводов от обмена жиров отличается, и если их меньше употреблять, есть шансы улучшить обмен веществ, что позволит не так быстро вернуть сброшенный вес, как на Ксеникале. Врачи попробовали составить таблицу с кратким изложением вышесказанного. Оценки, которые они дали препарату, выставлены на основании собственного опыта. Это число пациентов из 10, у которых проявился указанный эффект.

«Меридия»

Снижение веса: 9-10

Хорошая переносимость: 3-5

Удержание веса: 5-7

Кому может помочь: Неспособность ограничивать себя в еде, еда на ночь. Молодой возраст. Отсутсвие проблем



со сном.

Противопоказания: Возбудимость, вспыльчивый характер, бессонница, боли в сердце, повышенное давление, язва 12-ти перстной кишки.

«Ксеникал»

Снижение веса: 2-3

Хорошая переносимость: 8-9, если не считать вышеописанных эффектов, связанных с выделением жиров

Удержание веса: 1-2

Кому может помочь: Пациент, который может ограничивать себя в еде, соблюдает режим приёма пищи, предпочитает мясные продукты. Возраст и сопутствующие заболевания практически не имеют значения.

Противопоказания: Выраженный гастрит, язвенная болезнь, колит. Тем, кто не имеет «свободного» доступа к туалету, типа водителей, лучше начать принимать в отпуске или в выходные.

«Глюкобай», блокатор калорий.

Снижение веса: 2-3.

Хорошая переносимость: 9-10, т.к. ничего не вытекает из прямой кишки.

Удержание веса: 3-4. Эффект более выражен, чем у Ксеникала, т.к. идёт влияние на обмен веществ (инсулина)

Кому может помочь: Пациент может ограничивает себя в еде, соблюдает режим приёма пищи, предпочитает сладкое, хлеб, каши, макароны. Возраст и сопутствующие заболевания практически не имеют значения.

Противопоказания, кому лучше препарат не пробовать: Выраженный гастрит, язвенная болезнь, колит.

Наука не стоит на месте, и вот уже поступил в продажу новый препарат с легко произносимым названием римонабант («Акомплия» или «Зимульти», выпускаемый французской компанией «sanofi-aventis»). Препарат относится к группе селективных антагонистов эндоканнабиноидных рецепторов (каннабис – конопля). Здесь же получается, как видно из названия группы, конопля наоборот – есть не хочется и настроение никакое. Причём никакое настолько, что на фоне приёма препарата отмечено несколько суицидов. Вес на препарате снижается не сильно.

✪ ✪ ✪

Ученые опровергли миф о вреде яиц

Миф о вреде яиц родился в семидесятых годах прошлого века в США. И хотя позднее американские врачи неоднократно опровергали это утверждение, медики в странах Европы и других государствах по сей день советуют ограничивать потребление яиц.

Британские специалисты проанализировали результаты нескольких исследований и выяснили: мнение о том, что человеку нельзя съедать более трех яиц в неделю, совершенно неверное. Насыщенные жиры представляют для человеческого здоровья большую опасность, чем яйца, которые, кстати, являются ключевым элементом здорового, сбалансированного питания.

В яйцах действительно много холестерина (391 миллиграмм на 100 грамм сырых яиц, или 225 миллиграмм в одном яйце среднего размера), однако в них преобладают ненасыщенные жиры, а уровень насыщенных жирных кислот совсем невысок. Кроме того, в яйцах мало калорий, зато они являются отличным источником многих необходимых человеку микроэлементов и высококачественного белка. Именно поэтому имеющие лишний вес люди могут худеть, включая в свой рацион больше яиц.

Примечательно, что исследователи не забыли упомянуть в своей работе и о глобальном экономическом кризисе. По их словам, в сегодняшнем тяжелом финансовом климате яйца могут стать недорогой и полезной пищей для всех и каждого, и в особенности для людей с низким доходом. В целом же ученые считают, что сейчас самое время реабилитировать яйца и вернуть их в меню людей, заботящихся о своем здоровье.



СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ЗАЙМАМ

С 15-летним ОПЫТОМ

Поможем:
Сохранить дом, Понизить месячную плату, Сократить сумму займа.

Примеры успешных модификаций:
Елена Н. - оплата упала с $2,610 до $450 в месяц, процент понизился до 1% на 5 лет;
Михаил Х. - оплата упала с $2,608 до $1,900 в месяц, процент понизился с 6.625% до 4.5% на 30 лет;
и многие другие клиенты сохранили дома и обрели спокойствие и комфорт!

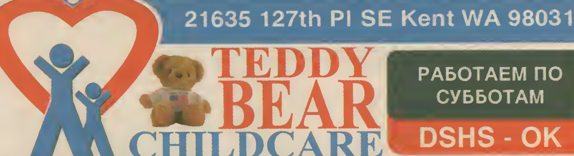
Если Вы не платили за дом или платили с опозданиями - **НЕ БЕДА!**
Работаем с опытными адвокатами специализирующимися на модификациях займов.

Звоните пока не поздно!

425-444-9611 Таня Ваксман
425-444-9603 Михаил Ваксман

ACADEMY MORTGAGE CORPORATION

РУССКИЙ ДЕТСКИЙ САДИК



- Уютная, домашняя атмосфера
- Полноценное 4-х разовое питание
- Интересная развлекательная программа
- Обучение основам грамоты, чтения, счета
- Обучения навыкам изобразительной деятельности
- Физкультура

Tel. (253) 639-2446
Оставьте сообщение

Требуется помощник воспитателя на part time

E-mail: olgas_child_care@yahoo.com

ЗЛОВЕЩИЕ ДОЛИНЫ СМЕРТИ



Вилюй - левый приток Лены, протянувшийся главным образом по Якутии более чем на 2600 км. И вопреки своему «виляющему» наименованию не так уж и виляет эта река — она протекает не по горным ущельям, а по Центральноякутской равнине и Среднесибирскому плоскогорью. И в переводе название связано не с речными особенностями, а с таежными охотниками и рыболовами (рыба в этих краях ловилась отменная—– осетр, таймень, ленок, нельма, чир). Как полагают, чукотско-коряцкое «вил, ви» означает место, где местные жители производили свой обменный торг. Хотя есть и другая версия: это видоизмененное «Билюй», обозначающее страну, расположенную на этой реке, и ее якутское население.

Как бы то ни было, но название распространилось и на Вилюйскую низменность, и на Вилюйское плато, и на город Вилюйск, основанный на реке еще в 1634 г. А с 1968 г. добавилось и Вилюйское водохранилище после строительства ГЭС у поселка Чернышевский.

Все это более или менее известные данные. А менее известно то, что в древности эта местность на Верхнем Вилюе называлась Елюю Черкечех—– Долина Смерти (еще одна, поскольку на планете их несколько, таких наименований!). Дело в том, что в этих труднодоступных местах находятся под землей какие-то непонятные металлические объекты, а на поверхности распространены пятна причудливой растительности, представляющие опасность для людей. В обнаруженных металлических камерах было тепло в самые сильные морозы, но ночевавшие в них охотники заболевали и умирали. Для местных жителей эти захолустья и укрытия считались заклятыми и запретными. Сегодня Долину Смерти стараются обходить стороной.

Местные жители уверяют, что эти «железки» упали с неба. С давних времен обитающие на берегах реки Вилюй якуты передают из поколения в поколение легенду, что здесь под землей находится «город дьявола». Раз в столетие из-под земли вырывается исполинский столб огня, выжигающий все на сотни метров. Это живущий в подземной металлической трубе дьявольский гигант по имени Уот Усуму Тонг-Дуурай (Смертоносный Злодей, продырявивший Землю) мечет забавы ради огненные шары.

Подкрепляют легенду удивительные детали, установленные экспедициями еще в XIX веке. Так, Роберт Маак на берегу реки Аглый Тимирнить обнаружил огромный, врытый в землю медный котел диаметром 10 метров, внутри которого росли деревья. Неподалеку был найден замаскированный вход в подземелье. (Название этой речки в верховьях Вилюя переводится как «Большой котел утонул».) Один из участников экспедиции на свою беду отважился спуститься туда, но, едва выбравшись из-под земли, скончался в страшных судорогах.

Якутские кочевники говорили и о «железной норе» глубоко под землей. По словам тех, кто там побывал, стены этого тоннеля дышат теплом, в помещениях же находятся различные предметы из металла, и среди них огромный красный котел с острым краем. Кочевники видели там и... мертвые замороженные тела людей странной внешности: «очень худые, с темной кожей, одноглазые, в железной одежде».

О загадочных объектах остались свидетельства исследователей, побывавших в этих краях и в позапрошлом веке, и совсем недавно. В частности Н.Д. Архипов сообщал, что среди населения бассейна реки Вилюй издревле бытует предание о наличии в верховьях этой реки громадных бронзовых котлов — «олгуев», врытых в землю с незапамятных времен. Предание это заслуживает внимания, так как к этим предполагаемым районам местонахождения мифических котлов приурочено несколько речек с якутским названием Олгуйдах («Котельная»).

Данный район в 50-годах прошлого века посетили советские военные специалисты. Свои исследования, как у них принято, они не разглашали. По слухам, было взорвано какое-то устройство, и мощность взрыва превысила расчетную в 2-3 тысячи раз... Что здесь — следы каких-то невиданных катаклизмов, бывший ядерный полигон, или еще какие-то последствия грандиозных событий? Слово за новыми исследователями, уфологами и теми же военными... Многое тайное становится явным. Нужно надеяться, кое-что прояснится и с этими вилюйскими ПНО — подземными неопознанными объектами, назовем их так, в отличие от НЛО.

В последние годы не так уж и мало смельчаков пытались добраться до уникальных вилюйских подземелий. Однако большинству из них удавалось лишь увидеть знаменитый «нерукотворный» котел, который действительно находится возле правого притока реки Вилюй. Например, лет пять назад группа студентов из Якутска отправилась в Долину Смерти на целый месяц. То и дело во время похода они ощущали недомогание: то слабость в теле, то головокружение.

Десятиметровый котел был сделан из твердого серебристо-зернистого металла, от которого туристам не удалось отколоть ни единой крупинки. От него исходило странное манящее тепло. Других достопримечательностей им найти не удалось. По возвращению из похода один из студентов потерял волосы, а лица остальных покрылись прыщами и бородавками. А в целом, здоровье у всех заметно ухудшилось.

Имеются ли какие-нибудь объяснения вилюйским феноменам? К настоящему времени оформились две основные версии. Согласно первой, в этих местах много тысячелетий назад проживала неизвестная еще науке цивилизация, которую постигла судьба Атлантиды. Только ее погубили не потоп и землетрясения, а смещение земной оси, в результате чего тропический пояс превратился в приполярный, и землю сковал лютый хорд. Люди или ушли отсюда, или просто вымерли, не будучи приспособленными к такой стуже. Вторая версия связывает все загадочные артефакты, обнаруженные в долине, с инопланетной цивилизацией, которая избрала данную местность как своего рода временную «базу». В любом случае требуются дальнейшие исследования специалистов по геопатогенным зонам и уфологов. Правда, если они рискнут отправиться в эти действительно «смертельно опасные» места.

...«Долина смерти», «Ущелье ведьм», «Долина безголовых»... Уже в самих названиях отражается нечто таинственное, порой даже зловещее... И загадки этих геопатогенных зон оставляют исследователей в растерянности. Вилюйская Долина Смерти и почти расшифрованная камчатская — одни из обширного списка горных аномалий. Для объяснения некоторых из них уже подобран ключ, другие же так и остаются среди непознанных феноменов.

На западных склонах Перуанских Анд есть ущелье, которое, как и все странные места в горах, называют Долиной Смерти. Начиная с XVII века все, кому пришлось провести там хотя бы одну ночь, заболевали тяжелой формой анемии и вскоре умирали. А вот те, кто посещал ущелье днем, оставались целыми и невредимыми. Согласно местным поверьям, смерть на людей насылают духи колдунов, которые мстят за то, что было разрушено их кладбище, ранее существовавшее в ущелье.

Долгое время исследователи не могли раскрыть тайну южноамериканской Долины Смерти. Лишь недавно нащупал разгадку этого места студент-медик Карион Росарио, причем ценой собственной жизни. Он провел в ущелье несколько ночей и установил, что смертельной болезнью людей заражает редкая эндемическая муха, которая обитает только там. Днем это насекомое спит, а ночью вылетает на охоту. Росарио сам был укушен этой мухой и затем, несмотря на все усилия врачей, умер.

В Пиренеях, неподалеку от местечка Кусеране, расположено так называемое Место восемнадцати долин. В самом его центре раскинулось необыкновенно прозрачное и чистое озеро Алет в окружении горных вершин. Однако сюда боятся залетать даже птицы. Мало того: в 18 долинах периодически пропадают люди. А те, кто возвращаются, выглядят странно постаревшими...

Про так называемую Долину безголовых начали писать еще в конце XIX века. Кровавый отсчет первых жертв начался, когда в канадский каньон ринулись сотни золотоискателей. В 1898 году здесь исчезла группа «туристов» из 6 человек. А в 1905 году в эти места отправились братья Вильям и Фрэнк Маклеод и не вернулись. Лишь три года спустя их обезглавленные скелеты были обнаружены в долине, уже носившей к тому времени свое мрачное название. Список жертв продолжал пополняться, причем каждый раз обнаруживали лишь обезглавленные тела. Подошло время научных поисков. В 1965 году в Долину безголовых была направлена специальная экспедиция во главе с канадским ученым Блэйком Маккензи, которая просто бесследно исчезла. Через три года по ее следам отправились новые



серьезные исследователи, но и они сгинули.

Жители деревни, расположенной в нескольких десятках километров от проклятого места, были уверены, что это дело рук йети — снежного человека, называемого в этих краях бигфутом. В 1978 году в Долине безголовых появилась экспедиция доктора Хэнка Мортимера, оснащенная по последнему слову техники. Вскоре радист доложил, что они успешно благоустроились, разбили палатку, установили приборы и собираются отправиться в глубь долины. А вечером того же дня им были произнесены последние слова: «Из скалы выходит пустота. Это ужасно...» По тревоге немедленно подняли подразделение спецназа и направили на место происшествия. Однако и палатка, и сама экспедиция как сквозь землю провалились. Если бы в деле был замешан йети, какие-то следы все же остались бы... Похоже, снежный человек здесь ни при чем.

Тайна этих мест не дает покоя людям. В марте 1997 года в Долину безголовых наведались ученые и военные. Эта международная экспедиция была оснащена бронированным транспортом и бронированными же вагончиками для жилья, осуществлялся постоянный видеоконтроль. На третий день оттуда поступила радиограмма, что долину заволакивает густой туман, затем связь прервалась. Когда туман рассеялся, район был тщательно обследован с помощью вертолетов, однако обнаружить экспедицию так и не удалось. Но исследования на этом не закончились: со спутников продолжают вестись наблюдения за гиблым местом.

Не случайно дурная слава ходит и о «Долине Смерти» в китайской провинции Сычуань (нередко ее называют «долиной черного бамбука»). Летом 1950 года там бесследно пропало около сотни человек и ни с того ни с сего разбился самолет. В 1962 году долина собрала еще один «урожай» жертв. Оставшийся в живых проводник, сопровождавший караван геологов, так потом описывал происшедшее: «Едва передовой отряд вступил в ущелье, его окутал густой туман. Послышались неясные звуки, а когда пелена рассеялась, на месте уже никого не было...»

Ученые, снарядившие недавно экспедицию в «сычуанскую аномальную зону», считают: всему виной концентрированные испарения гниющих растений, от них человек начинает задыхаться, теряет ориентацию и в итоге гибнет в глубоких расселинах, которыми изобилует окрестность.

Но другие исследователи убеждены: это лишь видимость разгадки, а подлинные причины всех происшествий — в необычайно сильном магнитном поле «долины черного бамбука». Ведь такие же особенности отличают еще одну китайскую «Долину Смерти», расположенную в Чанбайшаньских горах провинции Цзилинь. И там неизвестно почему бьются самолеты, исчезают люди. Оттуда, случалось, не возвращались даже самые опытные охотники за женьшенем, знающие здешние горы как свои пять пальцев. В тех местах мечется стрелка компаса, а люди впадают в странное состояние, когда теряется память и ориентация. Путники, словно заколдованные, кружат практически на одном месте и никак не могут найти верную дорогу.

Сегодня ученые и парапсихологи полагают, что подобные аномальные зоны практически не поддаются изучению — в них не действуют обычные физические законы и не существует привычных понятий нашего трехмерного пространства.

Сетевой Маркетинг - что это такое?



Приходилось ли Вам быть приглашенным на презентацию какой-либо продукции или компании? Например, презентация кастрюль или косметики, или хозяйственных средств, или чего-то другого. И первое, что нам приходит в голову – это то, что нам в очередной раз хотят навязать что-то, или чего доброго сделать на нас деньги. Нам звонят наши близкие или друзья и интригуют нас тем, что хотят продемонстрировать что-то новое, чего мы еще не знаем.

Мы ни на минуту в тот момент не задумываемся, что презентация- это не что иное, как показ. Нам просто хотят донести и показать, что эта за продукция, как она работает и в чём её преимущество. Ведь какой это плюс – иметь такую возможность: лично увидеть, потрогать, убедиться в необходимости этой продукции. Тут не надо покупать на авось, Вы будете точно знать, что товар, который Вам предлагают высококачественный и имеет гарантию. «Если ваш товар такой хороший, почему мы не можем купить его в магазинах», - спросите Вы. Вот тут-то мы и остановимся, чтобы поближе рассмотреть и объяснить Вам систему прямых продаж.

Законный МЛМ, или многоуровневый сетевой маркетинг – это реально существующая система распространения и продвижения товара. Только в Америке более половины общего объёма товаров и услуг продано через систему сетевого маркетинга.

Стратегию сетевого маркетинга используют и такие компании как Coca-Cola, Colgate, Gilette, Visa, Ford, Canon, Sharp и многие другие фирмы с мировым именем.

Сетевой маркетинг сам по себе является законным и уважаемым бизнесом, специализирующимся на прямых продажах. Вам предлагается приобретать продукцию напрямую от производителя, что защищает вас от подделки. Прямые продажи делают такие же люди, как и Вы, но имеющие контракт с производителем, то есть дистрибьюторы. Так же как и в розничной торговле, в МЛМ товары и услуги производятся, продаются и покупаются.

Сетевой маркетинг- это НЕ жульническая пирамида. Комиссионные выплачиваются только от реализации. В МЛМ все люди остаются в выигрыше, получая высококачественный продукт и возможность начать собственный бизнес. Многоуровневый или сетевой маркетинг - это совершенно новый способ не только заработать очень большие деньги, но и поделиться ими с другими людьми. Эта система открыта для каждого, у кого есть желание, решительность и упорство. Это более справедливая система, чем все предыдущие, направленные на создание богатства.

По своей структуре это прекрасный бизнес для тех, кто любит помогать другим. Основной принцип, по которому работает бизнес сетевого маркетинга - это помочь другим заработать хорошие деньги, пока зарабатываешь их сам. Большинство людей щедры и хотят помогать другим и это новая форма бизнеса даёт им эту возможность. Многие люди без высшего образования, достаточных денежных средств или хороших связей нажили состояние, занимаясь сетевым маркетингом. Этим бизнесом можно заниматься, не выходя из дома, тратя по 10-12 часов в неделю. Вы сами выбираете время работы и людей, с которыми Вы хотите работать, что делает это занятие идеальным для тех, кто обременён семейными делами и другими личными обстоятельствами. Вы получаете остаточную прибыль, а также отличные налоговые преимущества. Это самый лучший вариант из всех существующих. Вот только несколько причин для того, чтобы принять участие в этой деятельности:

1. Это ваша личная деятельность (индивидуальная, семейная), т.е вы сами планируете свой день, вы- хозяин своего времени.
2. Данное предпринимательство можно передать по наследству.
3. Этим может заняться каждый. Для этого не требуется большого начального капитала, не надо ничего инвестировать, то нет никакого риска.
4. Этой деятельностью можно заниматься наряду с основной работой.
5. Международная деятельность.

И ещё много- много причин, по которым стоит заниматься этим бизнесом.

Это бизнес от человека к человеку. Предоставление своеобразных услуг. Соединение двух могучих сил породило новую, огромную силу – способ распространения товаров и услуг. Вот почему сетевой маркетинг называют бизнесом будущего!

"Да это же пирамида!" - Скажете вы.

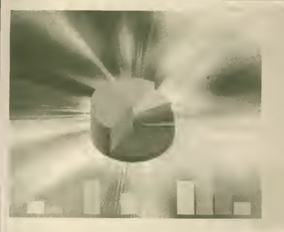
Пирамиду, как организованную форму, хорошо описал доктор Дин Блек: "На определённом этапе роста любая организация, которая распределяет продукты или услуги, принимает структурное построение в форме пирамиды. Правительство и школы – пирамиды, церковь и армия – пирамиды, все успешно развивающиеся фирмы и компании – это тоже пирамиды. Сила в любой многоуровневой пирамиде приходит от основания, но взамен от вершины поступают результаты в виде реальных действий и услуг –это закон пирамиды. Компания отдаёт товары или услуги вниз, а мы отдаём им вверх наши деньги."

Если в любой финансовой пирамиде Вам предлагается вкладывать деньги, не предлагая ничего взамен, то задумайтесь, что будет с Вашими вложениями? Есть вероятность никогда их не получить назад. В сетевом маркетинге нет капиталовложений. Вы не тратите вложенные деньги, а приобретаете необходимый товар. При этом Вам не нужно делать закупок на баснословную сумму и потом думать, что делать с этим товаром.

Хотелось бы пожелать каждому читателю вырваться из своего замкнутого пространства, и идти вперёд в ногу со временем, не отталкивая то, что может быть вашим шансом, не отвергать новшества современных технологий, а прислушаться и увидеть в этом достижение современников.

Добро пожаловать в мир Сетевого Маркетинга – Величайшую Возможность в Истории Человечества!

Ирина А. Татьяна Г.



НАДЕЖДА
FINANCIAL AND REAL ESTATE SERVICES

Оплата за дом резко поднялась, и Вы не можете платить. Ваши доходы упали, и Вам кажется, что нет выхода из сложившейся ситуации.

Не отчаивайтесь, Мы рядом с Вами, чтобы помочь.

Новая государственная программа

позволяющая модифицировать заем независимо от того продолжаете ли Вы платить за дом или нет

- **Loan Modification:**
  Уменьшение заема на дом и понижение процента
  Negative ammortization loan : фиксирование процента и уменьшение суммы долга.
  Уменьшение месячной оплаты за счет увеличения срока выплаты(до 40 лет).
  Ликвидирование всех задолжностей (если вы несколько месяцев не платили за дом).
- **Short Sale:** Если Вы не в состоянии платить за дом и не можете модифицировать, при продаже дома прощение банком долгов.
- **Foreclosure:** Получили письмо о продаже дома на аукционе, еще есть возможность остановить foreclosure и продать ваш дом.

Все консультации бесплатно!!!

Мы работаем с опытными адвокатами!

425-232-4081 Olga 206-779-7913 Irina

Гарантируем 100/% возврат денег, если мы не смогли вам помочь







- Уроки русского, английского языков
- Уроки музыки и рисования
- Заботливые воспитатели с высшим педагогическим образованием
- Удобное расположение
- Part/full time
- Half day available
- DSHS - OK

(425) 453-0300

11421 NE 20th St. Bellevue, WA 98004

НОВЫЙ ЗУБНОЙ ВРАЧ

В ГОРОДЕ FEDERAL WAY

33505 Pacific Hwy S Federal Way WA 98003 **253-579-6752**

James S. Wee D.D.S.

Принимаем детей и взрослых

- Неотложная помощь
- Лечение корневых каналов
- Удаление
- Мосты, коронки, протезы
- Профилактика

Безпроцентная программа для неимеющих страховки (спросить подробности)

Приглашаем все виды страховок
А так же DSHS

Доступные цены для всех у кого нет страховки

253-579-6752

Короткие новости

US NEWS

Обама закончит войну в Ираке к сентябрю 2010

В пятницу со словами «Я пришел к вам, чтобы рассказать, как закончится война в Ираке», президент Барак Обама (Barack Obama) выполнил свое предвыборное обещание о выводе войск из Ирака.

Обама объявил о том, что все боевые войска будут выведены из Ирака к сентябрю 2010.

В своем обращении к морским пехотинцам на базе Camp Lejeune, штат Северная Каролина, он подчеркнул, что большая часть войск все ещё не сможет вернуться домой в этом году.

«Теперь главные решения по Ираку будут приниматься самими иракцами», - заявил Обама.

Напомним, что во время предвыборной кампании Обама обещал вывести войска в течение 16 месяцев. Военные считают разумным срок в 23 месяца.

Планируется, что в Ираке останутся от 30 до 50 тысяч американских войск, которые будут обучать иракские вооруженные силы.

Мать восьмерни может остаться без детей

Жительница Калифорнии Надя Сулеман (Nadia Sulaiman), которая некоторое время назад родила восьмерых детей, выразила опасение, что представители больницы "Кайзер Перманенте" могут не отдать ей ее отпрысков, пока она не докажет, что в состоянии содержать всех своих детей.

Представители Медицинского центра "Кайзер Перманенте", где сейчас находятся все близнецы, заявили, что они не намерены отдавать детей до тех пор, пока ее бытовые условия не станут лучше, чем сейчас. Также они сообщили, что они не уверены в том, что Сулеман будет хорошей и внимательной матерью.

Напомним, что 33-летняя безработная американка Надя Сулеман, ставшая матерью восьмерых близнецов благодаря искусственному оплодотворению, до этого занималась воспитанием еще шестерых.

Вы разорены и расстроены? Вы – легкая добыча для мошенников

Разоренные, отчаявшиеся американцы все чаще становятся легкой добычей для мошенников, использующих тяжелые экономические времена для легкой наживы. Национальный союз потребителей предупреждает: прежде чем верить слащавым обещаниям и кидаться в растрату ради призрачных прибылей, стоит хорошенько подумать.

В прошлом году Союз потребителей получил 15000 жалоб от жертв мошенников. В среднем, они нагрели каждого доверчивого обывателя на $2332,03, что на $500 больше, чем в 2007 году. Кому-то эти суммы могут показаться мелочью, особенно в сравнении с грандиозной аферой Бернарда Мейдоффа (Bernard Madoff). Но жертвы махинаторов и по таким суммам плачут.

Время простых схем миновало. Спам фильтры научились отсеивать электронные послания типа: «сделаем вас богатыми, если вышлете нам 10000». Им на смену пришли новые уловки. В основном, на удочку мошенников можно попасть на сомнительных сайтах.

Особенно распространен «фишинг», когда на электронный адрес приходит письмо-приманка, отсылающее пользователей на сайты, созданные кибер-мошенниками для выуживания конфиденциальных данных о паролях и кодах доступа к банковским счетам, например, или махинации с лотереями и работой на дому.

Американская фармкомпания продвигала свои антидепрессанты подкупом

Известная американская фармкомпании Forest Laboratories пошла на унизительный и нечестный шаг для того, чтобы продвинуть свои таблетки на рынке.Представители компании занимались подкупом врачей, чтобы те прописывали пациентам антидепрессанты Celexa (циталопрам) и Lexapro (эсциталопрам), которые и выпускает компания. Более того, вполне возможно, что компания продвигала эти лекарства на детском рынке, хотя у нее не было на это официального разрешения.

Чтобы достичь своей цели компания предлагала врачам денежные премии, также посещение дорогих ресторанов и модных развлекательных шоу. Представитель Forest Laboratories Фрэнк Мардоло (Frank Murdolo) сообщил, что не видел обвинительных документов и поэтому не может их прокомментировать.

Сократился рынок интернет-рекламы в США

Впервые с 2001 года уменьшилась прибыль американского рынка интернет-рекламы. Уже в первом квартале 2009 года расходы на интернет-рекламу в США могут существенно сократиться по сравнению с аналогичным периодом 2008 года. Пока эти выводы являются предварительными, однако велика вероятность того, что они абсолютно правдивы.

Многие аналитики полагают, что во втором квартале положение рынка интернет-рекламы может стать еще хуже. На фоне этих событий, представители компании IDC, которая ранее выпустила весьма оптимистичный прогноз относительно развития рынка рекламы, собираются пересмотреть его.

Отметим, что в последнем квартале 2008 года расходы на рекламу практически не увеличивались.

Колорадо: найдены инструменты 13000-летней давности

Домовладельцы в Боулдере, штат Колорадо, копали яму под пруд с рыбками, когда наткнулись на нечто неожиданное – расщелину, а в ней древние инструменты, век которых исчисляется 13000 лет. По предположениям ученых, они относятся к культуре Кловис времен ледникового периода, которая до сих пор остается загадкой для антропологов.

Но это выяснилось позже. Сначала Патрик Махаффи (Patrick Mahaffy), хозяин участка, решил, что 83 инструмента были не старше 100 – 200 лет. Но все равно отправился со своей находкой в университет Колорадо-Боулдера.

Ученые, увидев найденное, потеряли дар речи. Найти в густозаселенном районе столь древний клад – нечто из области фантастики. Тем более что в Северной Америке до сих пор было найдено всего несколько предметов той поры.

Инструменты удивляют своей утонченностью (для того времени) и даже некоторыми излишествами. Они были зарыты на глубине 18 дюймов (около 45 см.). Каждый из инструментов был завернут в кожу, которая с течением времени разрушилась.

Изучив инструменты, антропологи пришли к выводу, что они использовались, в том числе для разделки верблюдов, лошадей, овец и медведей, что доказывает то, что индейцы Кловис ели не только мамонтов.

Хотите себе второй ряд зубов, как у акулы?

Всем интересно, почему у акул несколько рядов острейших зубов, а у людей всего один ряд? Некоторые генетики, похоже, нашли ответ на этот вопрос.

Цена вопроса – всего один ген, который не дает расти второму ряду зубов у особей, которым положено иметь всего один ряд.

Когда у мыши удалили этот ген и вырастили её, то у грызуна начал расти второй ряд зубов рядом возле коренных – точно так же, как у акул, сообщают ученые из университета Рочестера.

Такое открытие может стать революционным. Ежегодно по всему миру миллионы людей теряют зубы в результате различных болезней. Если ученные смогут выяснить, как именно вырастить зуб в определенном месте, то зубные имплантаты станут историей.

«Я так взволнован. Мы знаем, что делать дальше», - говорит доктор Сантьяго Ши из Университета Южной Калифорнии.

Американские ученые нашли возможность получать универсальные антитела против гриппа

После ряда успешных исследований и тестов американские ученые смогли синтезировать моноклональные антитела, которые могут защитить человека от большинства вирусов гриппа типа А. Ожидается, что клинические испытания универсального лекарства могут начаться в течение двух-трех лет.

По данным ученых, эти антитела способны справиться даже с вирусом птичьего гриппа H5N1. Все исследования проводились на образцах крови нескольких перенесших это заболевание пациентов.

При изучении молекул крови с полученных образцов, оказалось, что необходимо обратить особое внимание на фрагмент поверхностного вирусного белка гемаглютинина, который практически не различается у различных штаммов вируса.

Три четверти американцев не знают, как жить дальше

Согласно данным телекомпании CNN, три четверти американцев очень обеспокоены событиями, происходящими в стране, и фактически не знают, как жить дальше.

73 процента опрошенных сказали, что в некоторой степени напуганы тем, как будут развиваться события, происходящие в США. Почти такое же количество американцев отметили, что злятся на существующую власть и положение дел в стране. Большинство людей уверены, что все плохо, и только 21 процент уверен, что все будет хорошо.

Самым главным фактором, который влияет на подобное настроение, является неутихающий финансовый кризис.

ПЕРЕСЧИТЫВАЯ СПЯЩИХ...



По уже сложившейся традиции в одну из январских ночей, с пятницы на субботу, тысячи волонтеров по всей стране выходят считать бездомных на улицах американских городов. Недавно прошедшая «ночь подсчета бездомных» была уже 29 –ой в истории Америки.

В графстве King County в этом году в ней участвовали 869 добровольцев.

Операция началась в самое «глухое» время суток – в 2.30 утра и продолжалась до 7.30-ти. На протяжении пяти часов волонтеры, организованные в 125 команд, тщательно прочесывали места, которые традиционно выбираются бездомными для ночевки: городские аллеи и парки, ниши зданий, укромные уголки под мостами, паркинги, и наконец, многочисленные гринбелты в окрестностях, Сиэтла, Белвью, Редмонда, Керкланда,, Рентона, Оборна и других городов графства.

Итак, результаты во многом оказались довольно неожиданными. Так, в Сиэтле число обнаруженных бездомных составило 1,976 человек. Это практически тоже самое, что было ровно год назад. Без сомнения, сказалась результаты упорной политики вытеснения бездомных за пределы города, которую в последние время городские власти вели с помощью различных запретительных и ограничительных мер.

Участники операции постоянно ощущали последствия этой неравной борьбы. Там, где традиционно располагались лагеря бездомных, к примеру, в районах Queen Апп , Georgetown, теперь было пусто. В бывших местах ночевок бездомного люда появились разного рода ограждения и «предупреждающие и запрещающие» знаки.

Всего же за ночь на территории округа было обнаружено 2,862 бездомных. Это на два процента больше, чем в предыдущем январе.

Окончательное число бездомных будет определено позже, когда к этому числу приплюсуют количество живущих во временных жилищах (Transitional housing) и шелтерах.

Благодаря собранным данным участники операции смогли проследить, где именно предпочитают ночевать местные бездомные. Самое большое число спящих было обнаружено в автомобилях и траках, далее следуют различные пустующие постройки, популярными по-прежнему остаются "шумные спальные места" под мостами и дорожными эстакадами... Удивительно, что очень многие бездомные, предпочитают вовсе не спать и коротают ночь, слоняясь по улицам...

Так или иначе, волонтеры уверены – количество бездомных, которых удалось отыскать, не соответствует реальности: их в городах King County гораздо больше. Многое зависит и от погоды в ночь рейда, и от количества волонтеров, в нем участвующих.

Самым неожиданным результатом операции стал тот факт, что соотношение количества бездомных в разных районах графства резко изменилось. Так заметно возросло их число в южном King County, увеличившись почти на 68 процентов.

Адвокаты, которые специализируются на защите интересов бездомных, объясняют это тем, что, во-первых, в этих районах обосновались бездомные, которых вытеснил за свои пределы Сиэтл, во-вторых, жители этого района сильнее ощущают на себе последствия экономического кризиса, чаще теряют работу и крышу над головой.

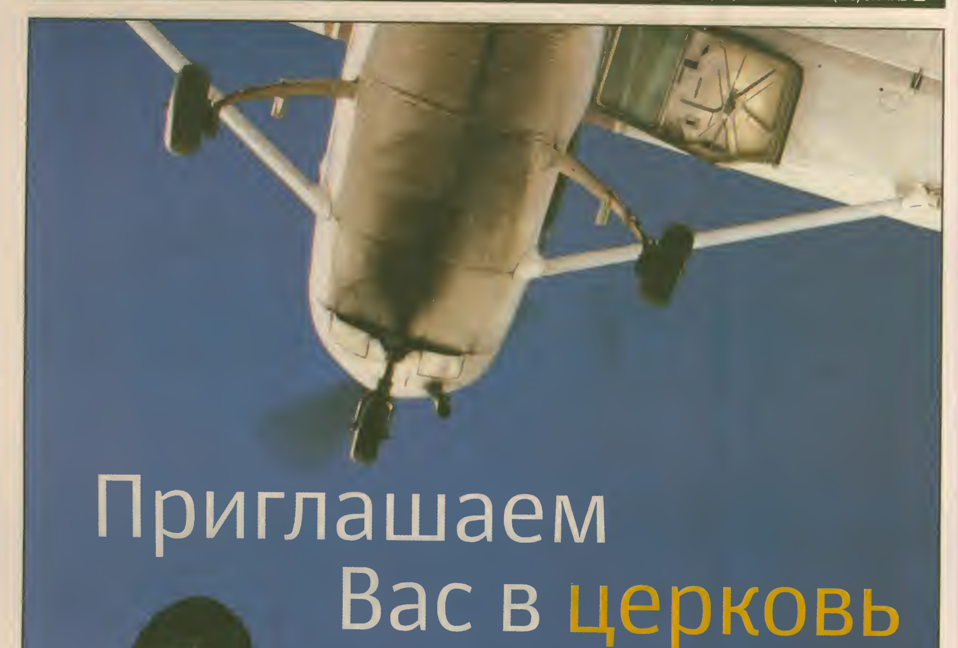
Активисты Коалиции Бездомных Сиэтла и King County считают, что наше графство выглядит вполне благополучно в сравнении с другими регионами страны, где число бездомных растет катастрофически.

То, что в нашем регионе, несмотря на трудные времена, практически не увеличилось число людей, живущих на улице, они связывают с программой « Конец Бездомности», которая действует в графстве вот уже несколько лет, и в которую вложено немало средств и организационных усилий. Недавно в ее фонд поступили еще 1,4 миллиона долларов.

В рамках программы строится жилье для бездомных, содержатся «транзитные» дома, шелтеры и т.д.

Ежегодный подсчет «неприкаянных душ» проводится в соответствии с Актом Помощи Бездомным, действующим в стране уже много лет. В соответствии с полученными данными штатам перечисляются финансовые дотации на различные программы помощи бездомным.

Показательно и то, что в нынешние трудные времена люди иначе стали относиться к проблеме бездомности. Нынче она многим ближе и понятней, возможно, потому, что люди пытаются представить себя в худшей из ситуаций – когда ты остаешься без крыши над головой...





На фото: Хор "Кредо" во Франции

при Русском Христианском Центре (Redmond, WA)

с ФЕВРАЛЯ 2009 года

открылась Музыкально-хоровая студия

для занятий хоровым пением, сольфеджио, историей музыки и игрой на музыкальных инструментах.

Занятия проводятся на русском языке.

Наша цель – через Чудо, которое несет в себе коллективное пение, ввести в мир музыки каждого, кто имеет к этому охоту, научить каждого петь чисто и красиво, чтобы ни один не мог впоследствии сказать: "Мне медведь наступил на ухо". Право же, медведь здесь совершенно не виноват, с вашими ушами все в порядке, и мы готовы вам это доказать.

Дни занятий:

Детская группа – по понедельникам с 6:00 до 7:00 часов вечера

Женская группа – по четвергам с 7:00 до 9:00 часов вечера

Адрес: 2011 152nd Ave. NE, Redmond, WA, 98052
(въезд со стороны 20th St., недалеко от Trader Joe's)

Вопросы по тел. (425) 861-1019

Срочно нужен переводчик с хорошей дикцией!



Женщины не любят скучать! Сделай подарок, который в твое отсутствие заменит любимой подругу, педагога, собеседника...

«Партнер» поможет. Найдет нужное слово и фразу для каждой ситуации.

В памяти говорящего словаря – более миллиона слов. В его программе Language Teacher® – самые актуальные разговорные темы и курс, который улучшит твое произношение. В наборе с «Партнером» – ручка-сканер C-Pen®, с помощью которой ты сможешь сосканировать и перевести на родной язык письменный текст из книги, газеты, письма...

Не хватает решимости преодолеть психологический барьер, стоящий между родным языком и чужим? Следуй за «Партнером» как за надежным проводником и он тебя не подведет! Он знает, что тебе нужно. Он угадывает твои желания. Он говорит за тебя. Он с тобой, пока к тебе не придет уверенность в том, что полученные знания дали тебе самостоятельность, уверенность в себе и гарантию в успехе.

«Партнер» заслуживает твоей любви! Кроме того «Партнер» теперь доступен. Partner®ER850 - всего за $349.95 и в придачу - карманный сканер C-Pen® стоимостью $300.00 – бесплатно! И ещё в придачу - четыре подарка на сумму $275.00!

ЭКОНОМИЯ ДО $230 ПРИ ОБМЕНЕ СТАРЫХ СЛОВАРЕЙ НА PARTNER® DELUXE ER850

7 МАРТА
суббота, с 11am до 5 pm
European Deli "Svetlana"
620 SE Everett Mall Way # 270. Everett, WA

8 МАРТА
воскресенье, с 10am до 5 pm
Euro Deli Market (магазин на 21-й)
2312 SW 336 Str, Federal Way, WA

Кризисы семейной жизни. Психология семейных кризисов.



Исследование подтверждает представление о счастливом "медовом" времени молодоженов – обычно продолжающемся до рождения детей. Однако в отчете также указаны этапы, когда практически каждый брак теряет свое волшебное очарование и уровень счастья возвращается к тому, который был у партнеров до встречи друг с другом.

Романтики найдут утешение в том, что в среднем каждый счастливый брак выигрывает от сильного эффекта "медового месяца" – в таком случае этот период длится около года. Только те, кто обречен на развод, ощущают снижение уровня счастья уже в первый год брака.

По истечении этого года даже пары, которым суждено прожить вместе дольше, должны ожидать резкого спада длительностью два года, и небольшое улучшение ждет их только между третьим и пятым годом брака, прежде чем опять начнется спад.

Вместо того чтобы принести мудрость, седьмой год брака, традиционно известный как самый критический период, когда у большинства супругов особенно сильно проявляется разочарование браком, этот этап является только началом стабильного падения уровня удовлетворенности. После десяти лет брачных отношений уровень счастья немного ниже, нежели до брака.

Однако в целом ученые утверждают, что брак делает людей счастливее. Супруги могут рассчитывать, что их уровень счастья на протяжение 40 лет будет выше, чем у одинокого человека.

Только к 60 годам степени ощущения счастья у одиноких и у состоящих в браке уравниваются.

И хотя более жизнерадостные люди, возможно, просто имеют больше шансов найти себе спутника жизни, одного этого недостаточно для объяснения данного феномена. "В браке есть некоторая внутренняя ценность, которая создает этот положительный эффект", – говорит доктор Алоис Штуцер, соавтор научного исследования.

В ходе исследования, отчет о результатах которого будет опубликован в "Журнале социоэкономики" (Journal of Socio-Economics) за авторством Штуцера и профессора Цюрихского университета Бруно Фрея, велось наблюдение за 15 тысячами жителей Германии в период с 1984 по 2000 год.

Ученые предполагают, что после первого года в счастливом браке начинается спад ощущений, потому что люди принимают все радости брачного союза как должное. Другие эксперты говорят, что это может быть связано с давлением и финансовыми сложностями в связи с рождением детей или с тем, что отдельные привычки начинают бесить обоих партнеров.Кроме того, как говорит Пула Холл из организации Relate, оказывающей помощь в сфере взаимоотношений, сексуальное желание у женщин в течение двух лет брака снижается, что приводит к неловкости со стороны жены и фрустрациям у мужа. "Мужчины чувствуют себя обманутыми: "Ты заманила меня в ловушку, демонстрируя сексуальный темперамент, а теперь заявляешь, что предпочитаешь смотреть "Секс в большом городе".

Кроме того, люди начинают видеть отрицательные стороны того, что раньше казалось плюсом. Человек с сильным характером превращается в высокомерного наглеца, а созерцательная мягкость оказывается на поверку обычной ленью".

44-летняя Аннамари Каракьлоло, менеджер из Бристоля, 13 лет состоящая в счастливом браке, говорит, что появление детей создало в ее отношениях с мужем определенные трудности. "Примерно шесть недель после их рождения вы абсолютно счастливы, а потом начинаете думать: "О, боже, когда же мы сможем высыпаться по ночам". Происходит сдвиг приоритетов, и появляются новые поводы для стресса".

Другая 40-летняя женщина, пожелавшая остаться неизвестной, сказала, что самым счастливым моментом ее брака были "две минуты после объявления решения о разводе".

В научном труде под названием "Делает ли брак людей счастливыми, или счастливые люди вступают в брак?" встречается утверждение, что жены более счастливы в тех браках, где работает только один из супругов. При этом счастье мужа не зависит от того, работает его жена или нет. Исследователи объясняют это следующим образом: "Одна из возможных причин этого в том, что женщине в любом случае приходится выполнять большую часть работы по дому, вне зависимости от того, работает она или нет".

В ходе исследования было также установлено, что супруги с одинаковым уровнем образования обычно более счастливы, чем те, у кого уровни профессиональной квалификации сильно отличаются.

Авторы: Роджер Добсон, Джон Элиот Источник: сайт www.inopressa.ru

---

Больше времени - меньше результат!

Одной из причин того, что человек не успевает заниматься домашним хозяйством, хобби, бизнесом и т.п., часто указывается отсутствие свободного времени. «Я много работаю, институт отнимает время, тренировки не дают возможности заниматься чем-то еще ».

Далее я рассмотрю, насколько эти аргументы можно принимать в расчет, насколько можно им верить, не опасаясь, что таким образом человек просто оправдывает свое бездействие.

Предчувствую возражения тех, кто имеет обыкновение использовать подобные аргументы: «Мы вправду заняты, работаем как проклятые на пяти работах!» Верю, верю. Психика человека устроена таким образом, что даже работая один час в день человек будет точно так же чувствовать себя переработавшим как и человек работающий 12 часов, если это нужно для самого человека. Например, когда на него дома навешивают нелюбимую работу. Или требуют, чтобы он не играл в компьютер, а занимался уроками.

В принципе, если начать вести хронометраж (учет использования времени), то открывается прелюбопытная вещь. Оказывается, человек в среднем именно на работу (учебу, тренировки) использует не так уж и много времени. В основном утечки происходят на дорогу и разные поглотители времени (нерабочие телефонные разговоры, чаек с подружками, курение, чтение бульварной литературы, просмотр телевизора, компьютерные игры). Также существуют люди, которые некоторые дела делают медленнее, чем среднестатистический человек, совершают лишние телодвижения, которые можно было бы исключить. Много времени уходит на поиск нужной информации, которую забыл записать, на душевные терзания, потакание собственным страхам.

В итоге, день проходит, и появляется ощущение того, что он был заполнен под завязку. Появляется усталость и невозможность заниматься другими делами. И мысли: «вот пойду в отпуск (уволюсь, поменяю работу) и сразу появится время на дом (хобби, бизнес)». А появится



ли? Давайте разберемся.

Предвижу слова скептиков: «Ведь ежу понятно, что при уменьшении занятости – появляется свободное время ».

Конечно, свободное время появляется, но свободное время, потраченное не знаю на что и время, вложенное в дом (хобби, бизнес) – это немного разные вещи.Конечно, есть люди, которые и в отпуске и в другой любой ситуации найдут возможность заняться чем-то полезным, но эти люди и работая будут успевать заниматься и домом и хобби и бизнесом (смотря чем они посчитают нужным заняться). Чем же эти люди отличаются от той массы людей, которые ничего не успевают?

Во-первых – это ясная постановка нужных целей. Во-вторых, умение планировать. В-третьих, умение координировать свои действия с уменьшением лишних временных затрат. В четвертых, здоровая психика без неврозов.

Так как человек, который ушел в отпуск или уволился – не умеет этого и не имеет подобных качеств – то при увеличении свободного времени он сталкивается с теми же проблемами, которые у него были и раньше.

И получается, что человек, который жалуется на нехватку лишнего времени либо не хочет заниматься тем, на что у него времени не хватает, либо не обладает нужными умениями, либо у него есть невротические заморочки, которые мешают ему адекватно использовать свое время.

Рассмотрим все три случая. Например, мужчина отказывается прибить картину, говоря, что у него много дел, и он не успевает.

1. На картине изображен пейзаж, который ему очень не нравится, или картину подарила теща или ухажер жены. Ему не хочется иметь дома это полотно, но жена наседает – прибей гвоздь, повесь картину. И тут у нашего героя сразу появляется куча неотложных дел, он кормит жену «завтраками», обещает прибить позднее. То у него гвоздей нет, то голова болит. Так как он не может в открытую признать своего нежелания – ему приходится юлить и надеяться, что случайно с этой картиной что-нибудь случится и от него отстанут.

В данном случае, мужчина свое нежелание осознает и сознательно саботирует нежелательную деятельность. Но в нашей жизни часто происходит так, что нежелание человека уходит из сознания в бессознательное и тогда человек искренне может быть уверен в своей занятости. Он может внезапно заболеть, с ним может случится несчастье. Все это делается для того, чтобы не делать то, что делать этот человек не может. Классическим примером подобного можно назвать отказ жены заниматься сексом из-за головных болей. Признаться в истинной причине отторжения она по разным причинам не может, но и сексом она тоже заниматься не может. И появляются головные боли, задержки на работе, половые инфекции и т.п.

2. Если человек не умеет планировать, ставить цели и успешно координировать свои действия, то его очень быстро перестает «хватать» на элементарные поступки. Вроде, прибить раму для картины. Мне известны люди, которые опаздывали на работу просто потому, что перед выходом, уже наполовину одетым, человек ВДРУГ вспоминает, что не сделал то-то и то-то. И начинает делать. И поэтому приоритетное дело (поездка на работу, где ему платят реальные деньги) получается отодвинутым.

Планирование – это наука, которой нужно учится, которой нужно заниматься. Помочь в этом смогут специалисты по тайм-менеджменту.

3. Человеческие неврозы часто являются причиной быстрой утомляемости и невротической загруженности. (Быстрая утомляемость возникает, когда человек погружен в свои проблемы, перебирает их, смакует. Его энергия уходит на бессмысленное мысленное повторение травмирующей ситуации (бывшей или будущей). Также быстрая утомляемость является одним из признаков депрессивного спада настроения.

Невротическая загруженность возникает, когда человек пытается какой-нибудь деятельностью «заткнуть дырку», образовавшуюся от потери.

В любом из этих случаев может помочь психотерапевт.

Суммируя вышесказанное, можно отметить, что объективное увеличение свободного времени не обязательно увеличит кол-во результативных действий. Поэтому, если Вы хотите оптимально использовать свое время, то учитесь ставить цели, планировать свою деятельность, оптимизируйте свою жизнь и вовремя разбирайтесь со всеми своими «заморочками», чтобы они не смогли перерасти в невроз.

Депрессивное состояние

Каждый из Вас хоть когда-нибудь, да испытывал состояние, близкое к депрессивному. Состояние опустошенности и нежелания даже пошевелится. Потому что все хорошее уже было, и никогда больше не будет. Мир видится в черных и серых красках. Апатия, отсутствие аппетита, нежелание действовать. Зачем действовать, если бессмысленно? И каждый, кто выходил из этого состояния знает, как здорово после него, как будто камень с души свалился и хочется летать.

Иногда полезно знать причину появления этого состояния, чтобы это состояние не затягивалось больше, чем нужно для нормального функционирования психики.Для начала нужно определиться, чем отличается депрессивное состояние от самой депрессии.

Депрессия – это психический диагноз. У психически нормального человека депрессия не наступает. Признаки депрессии и депрессивного состояния очень похожи, поэтому, обычно, люди эти два понятия путают. Депрессия



– это клиническое состояние, наступающее у человека при невозможности справится с потерей. И говорит о нестабильности психики. Человек «ухает» в депрессию, чтобы сбежать от реальности.

Депрессивное же состояние – это состояние, которое наступает у человека как реакция на потерю. Это естественная жизненная стадия, потому что реальность не обходится без потерь. После окончания депрессивного состояния человек испытывает подъем, так как произошло замещение объекта потери новым объектом. Либо произошел скачек в личностном развитии.

В принципе, психика устроена так, что личностное развитие не происходит без предварительных потерь. Поэтому, как ни странно это звучит – депрессивное состояние является хорошим знаком. Человек на пути открытия, которое может спровоцировать развитие его личности.

Конечно, развитие самого человека не обязательно наступит после потери Объекта. Это зависит от множества факторов: от нагруженности человека страхами и комплексами, от готовности развиваться, от психического здоровья.

Перейдем же к самим потерям. Что подразумевается под этим словом? Обычно, когда говоришь о потере – подразумеваешь потерю чего-то материального. Деньги, например. Также можно потерять собаку, девственность, совесть. Смерть тоже называют потерей. Но, также, существуют нематериальные потери, я их называю ментальными. Это исчезновение старых мыслей, убеждений, ощущений и пр.

Например, работа с психологом всегда сопровождается у человека депрессивными чувствами, потому что человек в процессе терапии постепенно отказывается от своих старых мыслей, от своих страхов и убеждений, которые были для него деструктивными. Целью психолога в данный момент является направить человека в сторону нахождения замены Объекта потери на более конструктивный.

Будем надеяться, что я Вас убедила, что депрессивное состояние является положительным фактором в жизни каждого человека, потому что дает возможность к саморазвитию. И когда Вас в следующий раз посетит депрессивное состояние – не расстраивайтесь. Значит, в Вашей жизни грядут хорошие перемены.

Регуляция обмена веществ

Худеющие обычно не обращают внимание на состояние обмена веществ в организме, а ведь это основной компонент успешного похудения. О том что такое обмен веществ, какие факторы могут его нарушать и как можно похудеть, влияя на обменные процессы, читайте в этой статье.

Об обмене веществ

В организме человека, как, впрочем, и других живых существ, одновременно текут два взаимно уравновешенных процесса: всё в теле постоянно разрушается с образованием энергии (катаболизм) и всё постоянно восстанавливается и синтезируется (анаболизм) за счёт потребления пищи. Эти два процесса происходят на уровне капилляров, самых мелких сосудов нашего тела, и выражаются в виде миллионов химических реакций происходящих каждую секунду. Равновесие двух этих процессов и есть - обмен веществ (метаболизм).

Худеть или полнеть? Как регулируется обмен веществ

Нормальный обмен веществ - это когда процессы выработки энергии и синтеза веществ вполне соответствуют друг другу – тогда человек имеет нормальную массу тела и отличное здоровье. Организм самостоятельно регулирует это равновесие. Но может быть и некоторое преобладание одного процесса над другим.

Если в каком-то отношении преобладают процессы распада и выработки энергии, то такие люди худеют и никак не могут набрать нужный вес. О таких людях говорят: "не в коня корм"...

Если же преобладают накопительные процессы, пища преобразуется в жировую ткань в подкожно-жировой клетчатке. Такие люди набирают лишний вес.

Почему происходит сбой?

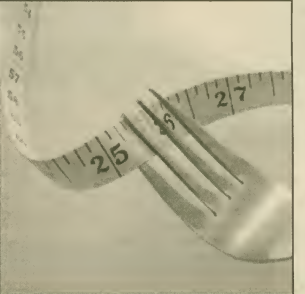
В регуляции метаболизма принимают участие вегетативная нервная система, эндокринная система, иммунная система, внутрисосудистые факторы.Неправильное питание, стрессы, депрессия, гиподинамия и т.п. приводят к нарушению проходимости капилляров. Кровь замедляет свой ток, происходят массовые сбои в химических реакциях и обмен веществ нарушается. Человек начинает либо резко худеть, либо, что бывает чаще - поправляться.Организм «перестает видеть» лишние килограммы, считает избыток веса нормой и активно сопротивляется процессам похудения. Строгие диеты и физические упражнения в этом случае не помогают. Даже если удастся сбросить несколько килограммов, то вскоре они все равно восстановятся, причем с запасом – организм усиленно продолжит накапливать жир.

Откерректировав обмен веществ – просте!

Чтобы перевести организм в целом из одного устойчивого состояния в другое, надо устойчиво восстановить капиллярный кровоток (микроциркуляцию). При ожирении организм «поймет», что имеется проблема и начнет самостоятельно сбрасывать лишние килограммы. Во-первых, заблокируется центр голода, соответственно аппетит значительно снизится. Во-вторых, весь имеющийся жир будет направлен в топку метаболизма – килограммы начнут уходить сами собой. В-третьих, появится бодрость, активность, целеустремленность, ведь от сжигания излишков высвободится очень много энергии. При дефиците массы тела наоборот появится аппетит и усиленное пищеварение.

Враг невидим, но епасен. Откуда они берутся?

Шлаки, которые накапливаются в организме, действуют как партизаны в тылу врага. Они десятилетиями никак о себе не дают знать, они «не болят» и вроде не требуют срочного лечения. Но как любой диверсант каждую минуту ведут подрывную работу против противника. А кто противник? Это наш организм. Все слои кожи, все внутренние органы, все жидкостные среды (кровь, лимфа, межтканевая жидкость), то есть протоплазма любой клеточки постепенно накапливают в себе чуждые вещества, являющиеся продуктами распада – результата внутренней жизнедеятельности самого организма.



Засорение шлаками имеет много причин. Человек вообще слаб до чувственных удовольствий, и привычка плотно и вкусно поесть стоит на втором месте после занятий сексом. Хорошо, что не на первом!

Итак, перенасыщение животными жирами, белками, крахмалами, злоупотребление кофе, интоксикация спиртным, никотином и лекарственными препаратами, плохая экология, дефицит солнца - вот лишь часть причин накопления шлаков и токсинов. Поскольку бич нашего времени-это малоподвижный образ жизни, энергия, потребленная с пищей, превалирует над ее расходом, а также над выделением продуктов распада через легкие, почки, кожу, кишечник.

Чте они с нами делают?

Один лишь кишечник «носит» лишних 2 кг гнилостных шлаков, которые мешают его нормальной работе, а, кроме того, вызывают высыпания на коже, плохой цвет лица, несвежее дыхание и пр. и пр. Соединительная ткань из-за накопившихся шлаков становится малоэластичной, слабой, вызывая воспаления в суставах и мышцах. Сосуды, сужаясь, перестают пропускать кровь к органам в нужном количестве, лишая клетки живительного кислорода. Вот так у человека вдруг обнаруживается ишемия или деформирующий артроз. Как? Откуда? Оттуда – из многолетних шлаков.

И это вовсе не рассказ Стивена Кинга. Это ре-аль-ность!

Только без паники

Потому что можно предотвратить катастрофу, но только начинать действовать надо сейчас. И речь тут не о голодании, клизме или литре масла натощак.

При приеме капсул ALFIA, вы можете испытывать реакцию кожи на целебные вещества. Она становится горячей, и ее как бы немного покалывают сотни невидимых хвойных иголочек. Это открывшиеся поры пропускают внутрь «доктора», который по совместительству и еще «дворник». Ведь он не только нормализует кровообращение, но и немедленно выводит шлаки отовсюду, где они «хранились».

Чем дольше вы продолжаете курс ALFIA, тем глубже происходит в организме эта чистка. Нормализованная циркуляция крови восстанавливает питание всех частей организма. Кожа, жировая и костная ткани, мышцы, внутренние органы очищаются от ненужного и вредного, связки становятся эластичными, суставы подвижными. Иными словами, молодость тела продлевается на десятилетия!

Проведенные неоднократно клинические испытания и исследования ученых нашли подтверждение мощному оздоровительному эффекту.

Начните и вы, причем прямо сейчас! Купите 3 упаковки ALFIA и 4-я абсолютно бесплатно!

Невероятно, но факт:

Русское и американское ТВ стоимостью от

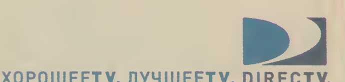
Ваш месячный счет $ 29.98 включает:

- Первый канал России
- Более 125 каналов на английском языке (обычная стоимость пакета $32.99 в месяц!)
- БЕСПЛАТНО HBO, SHOWTIME и STARZ на 3 месяца* (обычная стоимость $105!)
- БЕСПЛАТНО самый современный HD DVR** (обычная стоимость $199!)
- БЕСПЛАТНО стандартная установка в доме до 4 комнат

$29.98 /мес.

на целый год*!

Имеются каналы на русском языке:



Оформление Автоматической Оплаты счетов не требуется для PREFERRED CHOICE.

*Указанная цена включает кредит $18 в течение 12 месяцев после возврата средств по Интернету или по телефону. Включает Первый Канал Россия и PREFERRED CHOICE. Пакет PREFERRED CHOICE требует активации любой из служб WorldDirect. Обычная цена $32.99/мес. Обычная цена Первого Канала России $ 14.99/мес. Подписчики WorldDirect должны подписаться на пакет DIRECTV BASIC ($9.99/мес), или на любой базовый пакет DIRECTV ($29.99/мес и выше).

Предложение действует до 03.03.09 и основано на одобрении кредита; требуется кредитная карта. Только для новых клиентов (требуется аренда оборудования). Необходимо продолжать подписку на программы, DVR и доступ к каналам HD. Плата за аренду $4.99/мес. за второй и каждый дополнительный ресивер.

Предложение скоро заканчивается! Звоните сегодня, чтобы зафиксировать эту цену на 12 месяцев:

1-800-378-7169

ХОРОШЕЕ TV. ЛУЧШЕЕ TV. DIRECTV.

Кредитная карта не требуется в штатах Массачусетс и Пенсильвания. ^**ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО КРЕДИТУ/ВЫБОРУ КАНАЛОВ:** ОГРАНИЧЕНО ОДНИМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ПРОГРАММ ДЛЯ ОДНОГО ЗАКАЗЧИКА. **После активации системы DIRECTV клиент получает указания о возврате (вместе с первым счетом DIRECTV для клиента, в отдельном почтовом отправлении, или, в штате Нью-Йорк - от дилера) и должен выполнить условия, изложенные в инструкции. Кредит появляется через 6–8 недель после получения формы возврата (rebate form) по Интернету или телефону. Срок льготной цены зависит от для возврата.** ЕСЛИ ПО ИСТЕЧЕНИИ СРОКА АКЦИИ КЛИЕНТ НЕ ОБРАЩАЕТСЯ В DIRECTV С ПРОСЬБОЙ ИЗМЕНЕНИТЬ УСЛОВИЯ СЕРВИСА, ВСЕ УСЛУГИ АВТОМАТИЧЕСКИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ ПО СУЩЕСТВУЮЩИМ НА ТОТ МОМЕНТ РАСЦЕНКАМ, ВКЛЮЧАЯ $4.99/МЕС. АРЕНДНОЙ ПЛАТЫ ЗА 2-й И КАЖДЫЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕСИВЕР. Выбор каналов и расценки варьируются на различных рынках. С расценками можно ознакомиться на directv.com/packages. В системе DIRECTV имеется функция, ограничивающая доступ к каналам. ^^**МГНОВЕННАЯ СКИДКА:** Мгновенная скидка за более совершенное оборудование требует активации пакета CHOICE XTRA или выше, FAMILIAR ULTRA или выше; Jadeworld или любого квалифицирующего сервиса на иностранном языке, который включает PREFERRED CHOICE (стоимостью $ 32.99/мес). Сервис DVR ($5.99/мес) требуется для аренду DVR и HD DVR. Доступ к HD ($9.99/мес) требуется для аренды HD и HD DVR. ОГРАНИЧЕНО ОДНОЙ СКИДКОЙ ЗА БОЛЕЕ СОВЕРШЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ НА СЧЕТ DIRECTV **УСТАНОВКА:** Стандартная профессиональная установка только. Нестандартная установка выполняется за дополнительную плату **АРЕНДА СИСТЕМЫ:** требуется покупка на 24 месяца подряд любого базового пакета ($29.99/мес. или выше) или квалифицирующих пакетов на иностранных языках **ОТКАЗ АКТИВИРОВАТЬ ВСЕ СИСТЕМНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ DIRECTV, СОГЛАСНО ДОПОЛНЕНИЮ ОБ АРЕНДЕ ОБОРУДОВАНИЯ, МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОБЯЗАТЕЛЬСТВУ ПО УПЛАТЕ $150 ЗА КАЖДЫЙ НЕАКТИВИРОВАННЫЙ РЕСИВЕР. ЕСЛИ КЛИЕНТ НЕ ВЫПОЛНЯЕТ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ВЫБОРУ КАНАЛОВ, DIRECTV МОЖЕТ ВЗЫСКАТЬ ПРОПОРЦИОНАЛЬНУЮ ЧАСТЬ СУММЫ ДО $480. РЕСИВЕРЫ ВСЕГДА ОСТАЮТСЯ СОБСТВЕННОСТЬЮ DIRECTV И ПОДЛЕЖАТ ВОЗВРАТУ, В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ МОГУТ БЫТЬ ВЗЫСКАНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ. ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ПОСЕТИТЕ веб-сайт directv.com ИЛИ ПОЗВОНИТЕ 1-800-DIRECTV.** Программы, расценки и условия могут быть изменены в любой момент. Цена для индивидуальных клиентов. Без учета налогов. Прием каналов DIRECTV происходит на условиях соглашения с клиентом DIRECTV. Копию данного соглашения можно получить по адресу directv.com/legal, а также с первым счетом.



ДЕТСКОЕ ФОТО

- Альбомы
- Рождественские поздравительные открытки
- Детские портреты больших размеров
- Пригласительные на День Рожденья
- Семейные древа

Фото Сессии в студии,у вас дома или в вашем любимом парке.

425-418-9349

Он экономил на рекламе!

Зачем Платить За Модификацию Если Супер-Модификация Платит Вам??

Why Modify if You Can Super-Modify?!

WWW.SuperLoanModification.Com

Супер-Модификация позволит вам

получить возврат closing costs и интереса, которые вы платили банку за годы финансирования, возможно, даже в двойном размере!* Кроме того, вы получите **модифицированный займ со сниженным процентом, ежемесячным платежем и уменьшенной суммой займа, в случае если стоимость вашего дома упала.****

В процессе создания нового модифицированного займа вы, совершенного законно, **можете жить в своем доме, не платя за старый мортгидж,** т.е на условиях, которых вы не получите нигде вне этой программы! Программой Супер-Модификации занимаются для вас очень сильные адвокаты с и она безопасна для ваших финансов, репутации и кредитной истории.

Супер-Модификация остановит foreclosure,

причем ее успех не зависит от ваших доходов, кредитной истории, количества домов, детей машин и т.д.

Только **Супер - Модификация,** которая делается компанией **Law Offices of Bruce M. Hull, PLLC, (Bellevue, WA Тел. 425 378 8088)**, консультантом, которой я являюсь, даст вам максимальные и исключительные результаты. Мы хотим и готовы вам помочь. У вас, наверняка, есть права, о которых вы не знаете! Поторопитесь – чтобы не стать одним из тех, для кого действие программы истекло еще до того как они к нам обратились. ***Поймите, что типичные стандартные Modification, заканчивающиеся ничтожным изменением процентов и платежа, которые сейчас предлагаются всеми и вся от юных «финансистов», пакующих мешки в соседнем Сейфвее до пожилых окулистов из Калифорнии - вы, вполне, можете добиться сами – банки обязаны идти вам навстречу.*** Не платите никому вперед и не подписывайтесь ни под какими документами, связанными с модификацией, платежем денег, передачей вашего дома в подарок кому угодно, даже лично самому Папе Римскому, пока этот документ не проверит ваш адвокат. Пренебрегая этим вы рискуете потерять деньги, право получить то, что положено вам по закону и даже ваш дом.



Павел Ромбах с женой Ириной

Так вы поняли, что при модификации платите вы, а Супер-Модификация платит вам? Звучит слишком уж хорошо, чтобы быть правдой?

Да, я знаю. Поэтому я вам и даю телефон адвокатского оффиса, а не «русского» магазина. Мое дело сообщить вам о супер-модификации, а подавать на нее или нет - это ваше решение. И еще – народная примета: если вы спросили мнение своего финансиста и он или она вам уж очень сильно вам не советует обращаться за Супер-Модификацией - тогда вы, наверняка, под нее подходите!..

Тонете в долгах по карточкам, медицинским счетам и другим долгам?

Платите лишь минимум? Тогда у вас уйдет 40-50 лет на погашение долга. Банкротство? Остановитесь – оно останется на вашем кредите до 10 лет!

Верните себе покой и нормальную жизнь: без банкротства и подобных проблем наша программа снизит ваш долг на 50-60%, кроме того, отменит всякие проценты по долгам, т.е. вы сможете погасить свой долг очень быстро.

www.bezdolgov.com,
206 235 0335, 1 888 766 2254

Павел Ромбах, Тел 206 235 0335, 1 888 ROMBAKH (766 2254),
Fax 866 569 3070, Email prombakh@gmail.com;
www.SuperLoanModification.Com

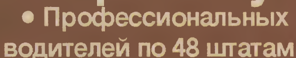
*Только профессиональный специалист-адвокат может окончательно сказать подходите ли вы под требования программы и закона. Настоящая публикация не является гарантией и ничто в ней не должно истолковываться как правовой совет.
** Все ситуации различны, обсудите вашу с адвокатом.

Spirit Trucking

E-mail: spirit_trucking@yahoo.com

Direct (206) 979-9768 Office (206) 274-9909

Приглашаем на работу!



- Профессиональных водителей по 48 штатам
- Local drivers - from $200-$400 per day, must be USA citizen
- Диспетчер говорит по-русски

Трейлеры FOR RENT $1,000 в месяц

Приглашаем Owner/Operators

$1.55 empty & loaded miles (all miles) with fuel surcharge

Компания также покрывает:

- IFTA
- Tolls
- Pallets
- Trip permits in the following states: OR, NY, NM, KY

S 343rd St
Pacific Hwy S
5
167
18

1209 S 343 St Federal Way, WA 98003

NEW!

Требуются опытные механики

Ремонтируем Траки и Трейлеры (oil change, brakes, seals, service A/C ...etc)

FOR SALE Trucks and Trailers:

- 1997-1998 Great Dane & Utility Trailers -TK Units & air-ride suspension $12,500
- 1999 Volvo 770 (2002 Detroit 60 Series engine installed with 550k miles) $28,500 (13 spd)
- 2000 Freightliner FLD $19,999 obo (13 spd)
- SELF Balancers $170 Steer & $180 drive/trailer axles (per set)
- Michelin tires (good price)

Bel - Red Chiropractic





Dr. A. Zohrabian Board Certified Chiropractor Microsoft Preferred Provider. Наш центр специализируется на реабилитации пациентов пострадавшим в

- **Автоаварии**
- Спортивные травмы
- Производственные травмы
- Carpal - Tunnel
- Головные боли
- Боли в шее и спине
- Мышечные боли

Что такое боль? Сигнал о неблагополучии
Часто причиной боли в спине и головных болей являются

- Смещение позвонков
- Спазм мышц
- Сдавливание нервных проводков

Что доктор может сделать в этом случае?
Восстановить нарушенную гармонию
Вернуть на место позвонки
Сбалансировать напряжение мышечно - связочного аппарата
Освободить от сдавливания нервные проводки

• Физиотерапия • Массажный кабинет • Натуропат •

KENT SPINE CENTER

922 Central N - напротив Furniture Store Gallery

Kent Spine Center
922 Central Ave N Kent, WA 98032
Russian line 253-520-4055

Мы переехали
Наш новый адрес

NEW
Bel-Red Chiropractic Clinic
875 140th Ave NE Suite 202 Bellevue, WA 98004
Phone 425-462-6604

Подарок вашим близким - массаж $30/30мин

Хотите похудеть, звоните к нам в офис

Не забывайте! Ничего на свете нет дороже нашего здоровья!



ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ ПО НОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ?

- Никаких таблеток
- Никаких пластырей
- Никакой жевательной резинки

As Seen on TV
Effective and Permanent
Страховка не покрывает

В клинике доктора Zohrabian

- Новый и безопасный вид лечения с использованием холодного лазера и инфра - красных лучей
- Массажная терапия

Залогом положительных результатов лечения являются также взаимопонимание и доверительные отношения между пациентом и врачом

GRAND OPENING в феврале



DKG Natures Cure

Анионовые прокладки имеют неповторимые преимущества перед другими прокладками:

- Сверхтонкие
- Стерильны и герметично упакованы
- Обеспечивают мягкий лечебный эфfект
- Не вызывают побочных эффектов и аллергии
- Принимают нужную конфигурацию
- Неизменно обеспечивают сухость, чисторту и доступ воздуха
- Подходят всем категориям людей, в том числе детям и пожилым мужчинам и женщинам

Предлагаем Вам прекрасную возможность иметь не только замечательную продукцию, но и зарабатывать достаточно средств.

8 уникальных возможностей прокладок:

- Оказывает антибактериальное действие
- Снимают воспаления
- Улучшают иммунитет
- Улучшают работу эндокринной системы
- Улучшают обмен веществ
- Норма;изуют давление
- Устраняют неприятные запахи
- Снимают усталость

Используя прокладки LOVE MOON Вы получите феноменальные результаты оздоровления!

Адрес: 29100 Pacific Hwy S. Suite 7-8
Federal Federal Way, WA 98003

206-778-7744 253-661-5895

Practical Health
Improve you life through practical health

Компьютерная Диагностика Вашего Организма

С помощью новой технологии проверим состояние вашего организма, а также подберем натуральные добавки для его улучшения

$30 OFF



NUGABEST МАССАЖ



NEW CLIENTS
1st time - free

- Массаж мышц спины с растяжкой позвоночника.
- Точечный массаж и глубокое прогревание.
- Тепло инфра-красных лучей
- Биостимулятор для похудения
- Стимуляция кровообращения
- Хиропрактика

MissionValley

Авиабилеты в любую точку планеты

круизы · отдых · визы

Низкие Цены - Купите Сейчас!

	весна	лето
КИЕВ	$589*	$879*
МОСКВА	$459*	$669*

Алмата
Бишкек
Вильнюс
Ереван
Минск
Ростов
Рига
Ташкент
Ст-Петер

и многие
другие города

888-887-3060

WWW.MVTI.COM